

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy treningu zdrowotnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Rudiments of Health Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	30	15	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zapoznanie z podstawami treningu zdrowotnego obejmującego sferę aktywności fizycznej, psychicznej, odżywiania oraz bilans energetyczny.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 ogólna znajomość struktury i funkcjonowania organizmu oraz zasad, metod, form i środków stosowanych w wf i sporcie dla wszystkich

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna terminologię i posiada wiedzę nt. sprawności fizycznej i motoryczności organizmu oraz ma wiedzę nt. chorób cywilizacyjnych (szczególnie o MSD), zapotrzebowaniu i wydatkowaniu energii podczas zajęć ruchowych
- EK2 Wiedza: potrafi zaplanować dla podopiecznych odpowiednie do potrzeb i możliwości zajęcia aktywności fizycznej, diagnozować sprawność fizyczną, wybrane cechy osobowości, wybrane kompetencje społeczne oraz zaplanować i przeprowadzić imprezy sportowo-rekreacyjne
- EK3 Kompetencje społeczne: promuje aktywny i zdrowy styl życia w środowisku lokalnym i pracy, potrafi tworzyć programy aktywności ruchowej dla podopiecznych oraz motywować do samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i szeroko rozumianego zdrowia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Przedmiot teorii i metodyki treningu zdrowotnego. Pojęcie biopsychospołecznego modelu zdrowia. Prozdrowotna aktywność ruchowa.	2
W2	Normy i wartości treningu zdrowotnego Społeczne funkcje treningu zdrowotnego	2
W3	Predyspozycje, zdolności i umiejętności ruchowe jako podłoże biologiczne treningu zdrowotnego Dozowanie treningu zdrowotnego w różnych okresach ontogenezy (etapy treningu zdrowotnego)	2
W4	Kompetencje zawodowe i społeczne trenera realizującego trening zdrowotny	2
W5	Podstawy teorii treningu dorosłych oraz ludzi w podeszłym wieku Sport dla wszystkich uwarunkowania, funkcje, zasady	2
W6	Zasady dydaktyczne treningu zdrowotnego Metody stosowane w treningu zdrowotnym	2
W7	Formy zajęć w treningu zdrowotnym Środki treningowe (materialne i niematerialne) stosowane w treningu zdrowotnym, charakterystyka i podziały ćwiczeń Model współzależności cech sprawności fizycznej	2
W8	Prognozowanie celów i realizacja zadań w treningu zdrowotnym Struktura czasu treningu zdrowotnego	2
W9	Zasady organizacji grupy treningowej Aktywność ruchowa o charakterze tlenowym jako sposób na zapewnienie zdrowia i poczucie bezpieczeństwa	2
W10	Sposoby ustalania i realizacji treningu zdrowotnego: trening na punkty, trening w MET-ach	2
W11	Planowanie długo i krótkookresowe w treningu zdrowotnym. Zasady wyznaczania indywidualnych programów treningowych Trening zdrowotny dzieci i młodzieży	2
W12	Kontrola - testowanie sprawności ruchowej i fizycznej w treningu zdrowotnym. Ocena i rodzaje tolerancji treningu zdrowotnego	2
W13	Żywnienie i wspomaganie w treningu zdrowotnym, źródła energetyczne, składniki pokarmowe, błędy i zalecenia żywieniowe	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W14	Sprawność fizyczna, ruchowa i motoryczna, ich rola w poszczególnych etapach życia oraz związek ze zdrowiem i przydatnością zawodową współczesnego człowieka	2
W15	Trening zdrowotny a choroby i wypalenie zawodowe. Charakterystyka i statystyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego (MSD) w Polsce.	2
	RAZEM	30

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki)	1
Ć2	Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki)	2
Ć3	Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki)	2
Ć4	Przykładowe rozwiązania w planowaniu, realizacji i kontroli treningów zdrowotnych (treningu w MET-ch, treningu na punkty).	2
Ć5	Wykorzystanie narzędzi pomiaru w promocji i psychologii zdrowia (np. poczucia kontroli zdrowia) oraz testów diagnostycznych dotyczących cech osobowości, wybranych kompetencji społecznych itp.	2
Ć6	Prozdrowotne aspekty środowiska przyrodniczego i szkodliwość zanieczyszczeń. Higieniczny tryb życia. Wybrane elementy odnowy biologicznej i psychicznej w profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych i społecznych.	2
Ć7	Szacowanie wartości kalorycznych wybranych produktów żywnościowych (przy użyciu wagi SNAW 1000 A1 analizującej wartości odżywcze) oraz całodobowego zapotrzebowania energetycznego. Określanie bilansu energetycznego całodobowego i tygodniowego.	2
Ć8	Repetitorium	2
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Inne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	15
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Frekwencja 50%
2	Pozytywna ocena za wykonanie projektów

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych i społecznych, posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu teorii treningu zdrowotnego oraz kreowania zachowań prozdrowotnych, zna metody diagnozowania wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm, zna terminologię i posiada wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.
NA OCENĘ 4	posiada rozszerzoną wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych i społecznych, posiada rozszerzoną wiedzę i zna fachową terminologię z zakresu teorii treningu zdrowotnego, promocji zdrowia oraz kreowania zachowań prozdrowotnych, zna metody diagnozowania wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm, zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.
NA OCENĘ 5	posiada rozszerzoną wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych, posiada rozszerzoną wiedzę i zna fachową terminologię z zakresu podstaw treningu zdrowotnego, teorii wychowania zdrowotnego, promocji zdrowia i ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych, zna metody diagnozowania i potrafi rozpoznać stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływu na organizm, zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	



NA OCENĘ 3	potrafi tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej, potrafi zaplanować, organizować, prowadzić i sędziować zawody o charakterze rekreacyjnym z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, wykonanie projektu.
NA OCENĘ 4	potrafi diagnozować i wyciągać wnioski dotyczące rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju, potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce, potrafi zaplanować, organizować i prowadzić aktywne formy turystyki i imprezy rekreacyjne oraz organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach, potrafi tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych, potrafi interpretować wskaźniki strukturalne i morfologiczne budowy ciała oraz wskaźniki fizjologiczne, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej, wykonanie i zaprezentowanie ustalonego projektu.
NA OCENĘ 5	potrafi diagnozować i wyciągać wnioski dotyczące rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju, potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce, potrafi zaplanować, organizować i prowadzić aktywne formy turystyki i imprezy rekreacyjne oraz organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach, potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych, potrafi analizować i interpretować wskaźniki strukturalne i morfologiczne budowy ciała oraz wskaźniki fizjologiczne, potrafi analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej, wykonanie, zaprezentowanie i uzasadnienie ustalonego projektu
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb potrafi motywować uczniów do aktywności ruchowej, wdrażać ich do samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, zdrowia, sprawności fizycznej i postawy ciała w celu zinterioryzowania przez nich ww. wartości, prezentuje komunikację interpersonalną, aktywne słuchanie, stosuje autoprezentację, promuje aktywny i zdrowy styl życia w środowisku szkolnym i lokalnym
NA OCENĘ 4	prezentowanie omawianych kompetencji w stopniu dobrym
NA OCENĘ 5	prezentowanie omawianych kompetencji w stopniu b.dobrym

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W08, K_W09, K_W11, K_W16, K_W18	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9	M1	P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_W08, K_W09, K_W11, K_W16, K_W18, K_U05, K_U06, K_U16, K_U19, K_K09, K_K10, K_K11, K_U01, K_U02	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M2	F1 P1
EK3	K_K09, K_K10, K_K11	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 W9 W10 W11 W12 W13 W14 W15 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8	M1 M2	P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Kuński Henryk** — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2003, Agencja Wydawnicza Medsportpress
- 2 **Kuński Henryk** — *Promowanie zdrowia*, Łódź, 2000, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Ambroży Tadeusz** — *Trening holistyczny*, Kraków, 2005, EAS
- 2 **Kasa Julius, Gabryś Tomasz, Szmatlan-Gabryś Urszula, Gorner Karol** — *Wstęp do antropomotoryki sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu*, Warszawa - Oświęcim, 2012, PWSZ w Oświęcimiu
- 3 **Ambroży T., Kaganek K.** — *Fitness ćwiczenia siłowe, podręcznik dla instruktorów rekreacji.*, Warszawa, 2002, MENiS ZG TKKF
- 4 **Praca zbiorowa** — *Biegaj z nami*, Warszawa, 2004, TKKF
- 5 **Heszen Irena, Źycińska Jolanta** — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2008, "Academica" SWPS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)
dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)
dr hab. prof. nadzw. Tomasz Gabryś (kontakt: sportstudent@tlen.pl)
prof. dr hab. Vladimir Liakh (kontakt: vladimir.liakh@awf.krakow.pl)
prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)
prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....
.....
.....
.....