

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: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                               |
|-----------------------------------------|-------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Podstawy treningu zdrowotnego |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Rudiments of Health Training  |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ANC4                 |
| 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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2       | 16     | 8         | 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<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                 | LICZBA GODZIN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | Przedmiot teorii i metodyki treningu zdrowotnego. Pojęcie biopsychospołecznego modelu zdrowia. Prozdrowotna aktywność ruchowa.                                                                         | 2             |
| W2 | Kompetencje zawodowe i społeczne trenera realizującego trening zdrowotny                                                                                                                               | 2             |
| W3 | Podstawy teorii treningu dorosłych oraz ludzi w podeszłym wieku Sport dla wszystkich uwarunkowania, funkcje, zasady                                                                                    | 2             |
| W4 | Zasady dydaktyczne treningu zdrowotnego Metody stosowane w treningu zdrowotnym                                                                                                                         | 2             |
| W5 | Formy zajęć w treningu zdrowotnym Środki treningowe ( materialne i niematerialne ) stosowane w treningu zdrowotnym, charakterystyka i podziały ćwiczeń Model współzależności cech sprawności fizycznej | 2             |
| W6 | Kontrola - testowanie sprawności ruchowej i fizycznej w treningu zdrowotnym. Ocena i rodzaje tolerancji treningu zdrowotnego                                                                           | 2             |
| W7 | Żywnienie i wspomaganie w treningu zdrowotnym, źródła energetyczne, składniki pokarmowe, błędy i zalecenia żywieniowe                                                                                  | 2             |
| W8 | Trening zdrowotny a choroby i wypalenie zawodowe. Charakterystyka i statystyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego (MSD) w Polsce.                                                                   | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                  | 16            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki) | 2             |



## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                             | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć2 | Przykładowe rozwiązania w planowaniu, realizacji i kontroli treningów zdrowotnych (treningu w MET-ch, treningu na punkty).                                                                                                                         | 2             |
| Ć3 | Wykorzystanie narzędzi pomiaru w promocji i psychologii zdrowia (np. poczucia kontroli zdrowia) oraz testów diagnostycznych dotyczących cech osobowości, wybranych kompetencji społecznych itp.                                                    | 2             |
| Ć4 | 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             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                              | 8             |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Inne

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 24                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 40                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 1                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 5                                                          |
| Inne                                                                                             | 0                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | <b>75</b>                                                  |
| 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,<br>K_W09,<br>K_W11,<br>K_W16,<br>K_W18                                                                                  | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8                | M1                 | P1            |
| EK2                               | K_W08,<br>K_W09,<br>K_W11,<br>K_W16,<br>K_W18,<br>K_U05, K_U06,<br>K_U16, K_U19,<br>K_K09,<br>K_K10,<br>K_K11, K_U01,<br>K_U02 | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4                               | M2                 | F1 P1         |
| EK3                               | K_K09,<br>K_K10, K_K11                                                                                                         | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 | 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, Życińska 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)

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