

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Filia w Gorzowie Wielkopolskim

Kierunek: Dietetyka

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOT DO WYBORU – TRENING ZDROWOTNY**

Kod przedmiotu: **ZWKF_DT_1_W_G.14_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Nauk Biologicznych**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Wioletta Brzenczek-Owczarzak

Data opracowania: **15.09.2021 r.**

1. Podstawowe informacje

| | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-----------|-----------|------|
| Forma studiów | studia stacjonarne | | | |
| Stopień studiów | studia pierwszego stopnia | | | |
| Profil | praktyczny | | | |
| Specjalność | wszystkie | | | |
| Rok studiów / semestr | rok 3, semestr 5 | | | |
| Status przedmiotu | do wyboru | | | |
| Język przedmiotu | polski | | | |
| Forma zajęć | wykład | ćwiczenia | seminaria | inne |
| Wymiar zajęć | 10 | 20 | | |
| Liczba punktów ECTS | 2 | | | |

2. Cele przedmiotu

| | |
|----|--|
| C1 | Zapoznanie się z celami, zasadami i skutkami treningu zdrowotnego oraz z zaleceniami treningowymi dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach). |
| C2 | Zapoznanie się ze sposobami oceny wydolności i sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym. |

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- znajomość anatomii człowieka, zwłaszcza budowy układu mięśniowego, położenia poszczególnych mięśni, ich znaczenie funkcjonalne,
- znajomość fizjologii człowieka w zakresie funkcjonowania poszczególnych układów,
- znajomość podstawowych procesów biochemicznych zachodzących w organizmie, ze szczególnym uwzględnieniem dróg resyntezy ATP.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

| Symbol | Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student: | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 6) |
|--------|--|---|--|
| EK1 | wie, jakie są cele, zasady i skutki treningu zdrowotnego; zna zalecenia treningowe dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); potrafi dozować obciążenia treningowe; | K_W14 K_K07 | P6S_WG P6S_WK P6S_KO P6S_KR |
| EK2 | zna sposoby oceny wydolności i sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym oraz umie interpretować wyniki testów wydolnościowych. | K_W02 K_U06 K_K01 | P6S_WG P6S_UW P6S_KK |

5. Treści programowe

| WYKŁADY | | |
|------------------|--|----------------------|
| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
| W1 | Zajęcia wprowadzające. Trening zdrowotny – cele, zasady, metody. | 6 |
| W2 | Wpływ treningu zdrowotnego o charakterze wytrzymałościowym i siłowym na organizm. | 4 |
| | Razem | 10 |
| ĆWICZENIA | | |
| Lp. | Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych | Liczba godzin |
| ĆW1 | Zalecenia ACSM dla osób zdrowych; dozowanie obciążeń, przykładowe programy treningowe. | 4 |
| ĆW2 | Trening zdrowotny w wybranych schorzeniach. | 5 |
| ĆW3 | Ocena wydolności i sprawności fiz. w treningu zdrowotnym. | 4 |
| ĆW4 | 1-milowy test chodu i test Ruffiera. | 2 |
| ĆW5 | Ocena sprawności układu nerwowo-mięśniowego za pomocą elektromiografii (EMG). | 2 |
| ĆW6 | Zaliczenia cząstkowe. | 3 |
| | Razem | 20 |

6. Metody dydaktyczne

| | |
|----|----------------------|
| M1 | Dyskusja problemowa. |
| M2 | „Burza mózgów”. |
| M3 | Wykład informacyjny. |
| M4 | Obserwacja. |

7. Obciążenie pracą studenta

| Forma aktywności | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|--|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym: | |
| Godziny wynikające z planu studiów | 30 |
| Zaliczenia w sesji | 3 |
| Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym: | |
| Przygotowanie się do zajęć | 7 |
| Przygotowanie do zaliczenia | 10 |
| Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta | 50 |

| | |
|---|---|
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu | 2 |
|---|---|

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

| | |
|----|-------------------------|
| F1 | Aktywność na zajęciach. |
| F2 | Udział w dyskusji. |

b. Ocena podsumowująca

| | |
|----|--|
| P1 | Dokonywana na podstawie zaliczenia materiału realizowanego na wykładach i ćwiczeniach. |
|----|--|

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z dwóch zaliczeń częściowych (materiał wykładowy i ćwiczeniowy). Jeżeli student z dwóch zaliczeń częściowych otrzyma oceny negatywne (przy pierwszym podejściu), to otrzymuje ocenę niedostateczną w I terminie zaliczenia przedmiotu. W sytuacji, gdy student z jednego zaliczenia otrzyma ocenę pozytywną, a z drugiego negatywną, ma szansę zaliczenia przedmiotu w I terminie, pod warunkiem, że w wyznaczonym terminie poprawi niezaliczone kolokwium. W terminach poprawkowych student zalicza te kolokwia, z których uzyskał oceny niedostateczne.
- Obecność na zajęciach zgodnie z Regulaminem Studiów.

9. Kryteria oceny

| Efekt uczenia się EK1 | |
|-----------------------|---|
| na ocenę 2 | Nieznajomość celów, zasad, metod i skutków treningu zdrowotnego; brak wiedzy na temat zaleceń treningowych dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); nieumiejętność dozowania obciążeń treningowych. |
| na ocenę 3 | Student wymienia podstawowe cele, zasady i metody treningu zdrowotnego; wie jakie są główne skutki treningu zdrowotnego; zna główne zalecenia treningowe dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); wskazuje główne parametry służące dozowaniu obciążeń treningowych. |
| na ocenę 4 | Student nie tylko wymienia podstawowe cele, zasady i metody treningu zdrowotnego, ale umie je opisać; zna większość skutków treningu zdrowotnego; zna większość zaleceń treningowych dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); potrafi wymienić sposoby dozowania obciążeń treningowych; włącza się do dyskusji. |
| na ocenę 5 | Student nie tylko wymienia podstawowe cele, zasady i metody treningu zdrowotnego, ale umie je opisać; zna większość skutków treningu zdrowotnego; zna większość zaleceń treningowych dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); potrafi wymienić sposoby dozowania obciążeń treningowych; bierze czynny udział w dyskusji; potrafi opisać reakcje organizmu na zróżnicowane oddziaływanie treningowe; wie jak oddziaływać treningiem zdrowotnym w zależności od celu. |

| Efekt uczenia się EK2 | |
|-----------------------|--|
| na ocenę 2 | Nieznajomość sposobów oceny wydolności i sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym oraz brak umiejętności interpretacji wyników testów wydolnościowych. |
| na ocenę 3 | Student wymienia główne sposoby oceny wydolności i sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym; potrafi wskazać parametry służące interpretacji wyników testów wydolnościowych. |
| na ocenę 4 | Student wymienia większość sposobów oceny wydolności i sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym; potrafi zinterpretować wyniki testów wydolnościowych przy pomocy nauczyciela; włącza się do dyskusji. |
| na ocenę 5 | Student wymienia większość sposobów oceny wydolności i sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym; potrafi zinterpretować wyniki testów wydolnościowych bez pomocy nauczyciela; bierze duży udział w dyskusji; posiada umiejętność oceny wydolności w zależności od dostępności do aparatury pomiarowej. |

10. Macierz realizacji przedmiotu

| Efekty uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów | Cele przedmiotu | Treści programowe | Metody dydaktyczne | Sposoby oceny |
|--------------------|---|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|
| EK1 | K_W14, K_K07 | C1 | W1–W2 ĆW1–ĆW2 | M1–M3 | F1–F2, P1 |
| EK2 | K_W02, K_U06, K_K01 | C2 | ĆW3–ĆW5 | M1–M4 | F1–F2, P1 |

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

| | |
|----|---|
| 1. | Górski J. (red.), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i> , Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011. |
| 2. | Jaskólski A., Jaskólska A., <i>Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka</i> , AWF Wrocław, 2005. |

b. Piśmiennictwo uzupełniające

| | |
|----|---|
| 1. | <i>ACSM'S Resources for the Health Fitness Specialist</i> , Lippincott Williams & Wilkins 2014. |
| 2. | Bushman B., <i>ACSM's Complete Guide to Fitness & Health</i> , Human Kinetics, 2011. |

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)