

**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:

**prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn**

Osoby prowadzące przedmiot:

1. prof. AWF dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn

Data opracowania: **15.09.2022 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 z celami i zadaniami treningu zdrowotnego.
C2	Wskazania i przeciwwskazania dla osób podejmujących trening zdrowotny.

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

- podstawowa wiedza z zakresu fizjologii i biochemii.

## 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	zna i rozumie terminologię stosowaną w treningu zdrowotnym; zna i rozumie zasady i cele, na jakich opiera się trening zdrowotny	K_W02 K_W14	P6S_WG
EK2	zna wskazania i przeciwwskazania do udziału w treningu zdrowotnym, zna etapy treningu zdrowotnego; potrafi opracować plan treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności	K_W02 K_W14 K_U06 K_K01 K_K07	P6S_KK P6S_KO P6S_KR

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Trening zdrowotny – cele, zasady, etapy, i przeciwwskazania.	2
W2	Wpływ aktywności fizycznej na tkankę tłuszczową jako narząd endokryny.	2
W3	Wpływ wysiłku fizycznego na układ immunologiczny.	2

W4	Znaczenie aktywności ruchowej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym.	4
	<b>Razem</b>	<b>10</b>
<b>ĆWICZENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych</b>	<b>Liczba godzin</b>
ĆW1	Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego.	2
ĆW2	Bioenergetyka ruchu.	2
ĆW3	Bilans energetyczny.	2
ĆW4	Adaptacja układu oddechowego i sercowo – naczyniowego do wysiłku.	2
ĆW5	Aspekty związane z oceną i poprawą wydolności, siły i gibkości organizmu w treningu zdrowotnym.	2
ĆW6	Wysiłek w różnych warunkach środowiskowych.	2
ĆW7	Wysiłek fizyczny dla zdrowia – zalecenia.	2
ĆW8	Zalecenia ACSM dla osób zdrowych; dozowanie obciążeń, przykładowe programy treningowe.	2
ĆW9	Skrining i testowanie wysiłkowe.	2
ĆW10	Kolokwium zaliczeniowe.	2
	<b>Razem</b>	<b>20</b>

## 6. Metody dydaktyczne

M1	Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.
M2	Analiza obciążeń treningowych – laboratorium.

## 7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	30
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	3
Opracowanie treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności	7
Przygotowanie do zaliczenia	10
<b>Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta</b>	<b>50</b>
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

## 8. Metody oceny

### a. Ocena formująca

F1	Plan treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności.
----	--

### b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium zaliczeniowe.
----	-------------------------

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Obecność na ćwiczeniach i wykładach zgodna z regulaminem studiów.
- Opracowanie założeń i planu treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności.
- Pozytywna ocena z kolokwium zaliczeniowego.

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt uczenia się EK1</b>	
na ocenę 2	Nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu treningu zdrowotnego (nie zna zasad i celów na jakich opiera się trening zdrowotny)
na ocenę 3	Zna terminologię stosowaną w treningu zdrowotnym. Potrafi wymienić zasady i cele na jakich opiera się trening zdrowotny.
na ocenę 4	Zna terminologię stosowaną w treningu zdrowotnym. Potrafi wymienić i omówić zasady i cele na jakich opiera się trening zdrowotny. Potrafi wymienić jakie zmiany występują pod wpływem treningu zdrowotnego w organizmie.
na ocenę 5	Posiada obszerną wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego. Bezbłędnie omawia cele i zasady treningu zdrowotnego. Potrafi wymienić i omówić zmiany w organizmie człowieka pod wpływem treningu zdrowotnego.
<b>Efekt uczenia się EK2</b>	
na ocenę 2	Nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu treningu zdrowotnego. Nie potrafi wymienić wskazań i przeciwwskazań do udziału w treningu zdrowotnym. Nie potrafi wymienić etapów treningu zdrowotnego. Nie potrafi opracować planu treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności.
na ocenę 3	Posiada podstawową wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego. Potrafi wymienić wskazania i przeciwwskazania do udziału w treningu zdrowotnym. Potrafi wymienić etapy treningu zdrowotnego. Potrafi opracować plan treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności, jednak wymaga on wielu korekt nauczyciela.
na ocenę 4	Posiada wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego. Potrafi wymienić i omówić wskazania i przeciwwskazania do udziału w treningu zdrowotnym. Potrafi wymienić i opisać etapy treningu zdrowotnego. Z niewielką pomocą prowadzącego bądź samodzielnie z nielicznymi błędami potrafi opracować plan treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności.
na ocenę 5	Posiada obszerną wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego. Bezbłędnie omawia wskazania i przeciwwskazania do udziału w treningu zdrowotnym. Potrafi omówić i wymienić etapy treningu zdrowotnego. Potrafi samodzielnie opracować bezbłędny plan treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności.

## 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_W02, K_W14	C1	W1-W4, ĆW1-ĆW9	M1, M2	P1
EK2	K_U06, K_K01 K_K07	C2	W1-W4, ĆW1-ĆW9	M1, M2	F1, 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.	Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A., Molik B., <i>Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów</i> , PZWL 2015.
----	---

## 12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....  
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)