

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

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **TRENING ZDROWOTNY**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_O_F.2_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: **20.02.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	nauczycielska z trenerem osobistym			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy w ramach specjalności			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	30		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie ze zmianami aktywności fizycznej i postrzegania ciała na przestrzeni dziejów, z potrzebą holistycznego ujęcia aktywności fizycznej człowieka, 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 fiz. 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 7)
EK1	wie jak zmieniało się postrzeganie ciała na przestrzeni dziejów, oraz rozumie potrzebę holistycznego ujęcia aktywności fizycznej człowieka; wie, jakie są cele, zasady i skutki treningu zdrowotnego; zna zalecenia treningowe dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); potrafi dozwalać obciążenia treningowe	A1_W4 A1_W1 A1_W18 A1_U5 A1_U6 A1_U10	P7S_WG P7S_UW
EK2	zna sposoby oceny wydolności i sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym oraz umie interpretować wyniki testów wydolnościowych	A1_W12 A1_U2 A1_U3 A1_K3	P7S_WK P7S_UW P7S_KO

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Aktywność fizyczna i postrzeganie ciała na przestrzeni dziejów.	3
W2	Holistyczne ujęcie aktywności fizycznej człowieka.	2
	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Zajęcia wprowadzające.	1
ĆW2	Trening zdrowotny – cele, zasady, metody.	5
ĆW3	Wpływ treningu zdrowotnego o charakterze wytrzymałościowym i siłowym na organizm.	4
ĆW4	Zalecenia ACSM dla osób zdrowych; dozowanie obciążeń.	4
ĆW5	Trening zdrowotny w wybranych schorzeniach.	6
ĆW6	Zaliczenie cząstkowe.	1
ĆW7	Ocena wydolności i sprawności fiz. w treningu zdrowotnym.	4
ĆW8	1-milowy test chodu i test Ruffiera.	2
ĆW9	Ocena sprawności układu nerwowo-mięśniowego za pomocą elektromiografii (EMG)	2
ĆW10	Zaliczenie cząstkowe.	1
	Razem	30

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	35
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	7
Przygotowanie do zaliczenia	8

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 zaliczeń cząstkowych przeprowadzanych po kolejnych blokach tematycznych.
----	--

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest uzyskanie pozytywnych ocen z dwóch zaliczeń cząstkowych. Jeżeli student, przy pierwszym podejściu, otrzyma oceny pozytywne z obydwu zaliczeń cząstkowych, to automatycznie uzyskuje zaliczenie przedmiotu w I terminie. W sytuacji, gdy student z jednego z zaliczeń otrzyma ocenę pozytywną, a z drugiego negatywną, ma szansę zaliczenia przedmiotu w I terminie, pod warunkiem, że w wyznaczonym terminie poprawi niezaliczone kolokwium – jeżeli nie poprawi, to otrzymuje ocenę niedostateczną w I terminie. W sytuacji, gdy student z dwóch zaliczeń cząstkowych otrzyma oceny negatywne, to automatycznie otrzymuje ocenę negatywną w I terminie zaliczenia przedmiotu. Na kolejnych dwóch 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	Student nie potrafi wymienić zmian, które zaszły w podejściu do aktywności fizycznej i postrzegania ciała na przestrzeni dziejów; nie potrafi ogólnie wytłumaczyć dlaczego aktywność fizyczną człowieka należy ujmować w sposób holistyczny; nie zna podstawowych celów, zasad i skutków treningu zdrowotnego; nie ma ogólnej wiedzy na temat zaleceń treningowych dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); nie potrafi wskazać głównych parametrów służących dozowaniu obciążeń treningowych.
na ocenę 3	Student potrafi ogólnie powiedzieć o zmianach, które zaszły w podejściu do aktywności fizycznej i postrzegania ciała na przestrzeni dziejów; wie jak zmieniało się postrzeganie ciała na przestrzeni dziejów; potrafi ogólnie wytłumaczyć dlaczego aktywność fizyczną człowieka należy ujmować w sposób holistyczny; zna podstawowe cele, zasady i skutki treningu zdrowotnego; ma ogólną wiedzę na temat zaleceń treningowych dla osób zdrowych i chorych (w wybranych chorobach); potrafi wskazać główne parametry służące dozowaniu obciążeń treningowych.
na ocenę 4	Student nie tylko wymienia zmiany, które zaszły w podejściu do aktywności fizycznej i postrzegania ciała na przestrzeni dziejów, ale umie je zinterpretować; wie jak i dlaczego zmieniało się postrzeganie ciała na przestrzeni dziejów; potrafi w precyzyjny sposób wytłumaczyć dlaczego aktywność fizyczną człowieka należy ujmować w sposób holistyczny; zna większość celów, zasad i 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 zmiany, które zaszły w podejściu do aktywności fizycznej i postrzegania ciała na przestrzeni dziejów, ale umie je zinterpretować i wyciągnąć wnioski; wie jak i dlaczego zmieniało się postrzeganie ciała na przestrzeni dziejów; potrafi w precyzyjny sposób wytłumaczyć dlaczego aktywność fizyczną człowieka należy ujmować w sposób holistyczny; 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 wyniki 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, np. ergometru rowerowego czy bieżni mechanicznej.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efektey uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W4, A1_W1, A1_W18, A1_U5, A1_U6, A1_U10	C1	W1-W2, ĆW2-ĆW5	M1-M3	F1-F2, P1
EK2	A1_W12, A1_U2, A1_U3, A1_K3	C2	ĆW7-ĆW9	M1-M4	F1-F2, P1

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

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

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Górski J. (red.), <i>Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego</i> , PZWŁ, Warszawa, 2001.
----	--

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejsowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)