

**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. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn

Osoby prowadzące przedmiot:

1. prof. dr hab. Anna Skarpańska-Stejnborn
2. dr Piotr Basta

Data opracowania: **29.09.2023 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
	Razem	10
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
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
	Razem	20

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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	3
Opracowanie treningu zdrowotnego dla wybranej grupy ludności	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	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

Efekt uczenia się EK1	
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.
Efekt uczenia się EK2	
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)