

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

**Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej**

**Kierunek: Sport**

**KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa przedmiotu** Trening zdrowotny

**Kod przedmiotu** WNoKF\_SP\_2\_o\_69\_s\_

**Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł** Zakład Nauk o Aktywności Fizycznej i Promocji Zdrowia

*Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

**Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu** prof. dr hab. Janusz Maciaszek

**Osoby prowadzące przedmiot**

1. prof. AWF dr hab. Ida Laudańska-Krzemińska
2. dr Julia Ciążyńska
3. mgr Aneta Worska

**Data opracowania:** 01.09.2024 r.

## 1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Organizacja i zarządzanie sportem			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	15	-	-	-
Liczba punktów ECTS	2			

## 2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studenta z istotą i strukturą treningu zdrowotnego oraz jego miejscem i znaczeniem w kulturze fizycznej
C02	Nabycie wiedzy planowania i dostosowania struktury treningu zdrowotnego do potrzeb i indywidualnych uwarunkowań ćwiczącego
C03	Ukształtowanie i/lub wspieranie pozytywnej postawy wobec aspektów kultury fizycznej związanych z treningiem zdrowotnym
C04	Wspieranie postawy ukierunkowanej na całościowe samokształcenie w celu systematycznego doskonalenia zawodowego

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

Student, który rozpoczyna zajęcia z przedmiotu:

- posiada podstawową wiedzę (anatomiczną, biologiczną, biochemiczną, fizjologiczną) o budowie i funkcjach organizmu człowieka,
- zna teoretyczne i praktyczne podstawy prowadzenia zajęć ruchowych z osobami w różnym wieku.

## 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 kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Potrafi opisać istotę i strukturę treningu zdrowotnego wraz z uzasadnieniem roli całościowego treningu zdrowotnego w kulturze fizycznej człowieka.	K_W05 K_W08	P7S_WG P7S_WK
EK2	Rozpoznaje i charakteryzuje plany realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań. Rozumie potrzebę wspierania pozytywnej postawy wobec aspektów kultury fizycznej ukierunkowanej na całościowe kształcenie w celu systematycznego doskonalenia zawodowego.	K_W02 K_W04 K_W06	P7S_WG

## 5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W01	Aktywność fizyczna jako element zdrowego stylu życia	3
W02	Trening zdrowotny oraz podstawowe przesłanki konstrukcji i realizacji programu aktywności fizycznej	2
W03	Promocja oraz społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej	2
W04	Wstępna ocena stanu zdrowia i kondycji fizycznej oraz kwalifikacja do programu	2
W05	Aktywność fizyczna w profilaktyce oraz terapii nadwagi i otyłości	4
W06	Psychologiczne aspekty i skutki aktywności fizycznej	2
	Razem	15

## 6. Metody dydaktyczne

M1	wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, prezentacja multimedialna prowadzona zdalnie z wykorzystaniem aplikacji Microsoft Teams.
----	--

## 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	15
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
<b>Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć	10
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	
Przygotowanie do zaliczenia	23
<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	ocena aktywności w dyskusji
----	-----------------------------

### b. Ocena podsumowująca

P1	sprawdzian pisemny (wypowiedź pisemna i/lub test jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru) z tematyki wykładów
----	--

### c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- sprawdzian pisemny (dłuższa wypowiedź pisemna i/lub test)

## 9. Kryteria oceny

<b>Efekt kształcenia EK1</b>	
na ocenę 2	Student nie potrafi opisać istoty i struktury treningu zdrowotnego oraz uzasadnić roli całodziennego treningu zdrowotnego w kulturze fizycznej człowieka.
na ocenę 3	Student zna podstawowe elementy istoty i struktury treningu zdrowotnego oraz umie ogólnie uzasadnić rolę całodziennego treningu zdrowotnego w kulturze fizycznej człowieka.
na ocenę 4	Student zna dobrze istotę i strukturę treningu zdrowotnego oraz poprawnie uzasadnia rolę całodziennego treningu zdrowotnego w kulturze fizycznej człowieka.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze i szczegółowo zna istotę i strukturę treningu zdrowotnego oraz w pełni uzasadnia rolę całodziennego treningu zdrowotnego w kulturze fizycznej człowieka.
<b>Efekt kształcenia EK2</b>	
na ocenę 2	Student nie rozpoznaje i nie umie scharakteryzować planu realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań. Student nie rozumie potrzeby wspierania pozytywnej postawy wobec aspektów kultury fizycznej ukierunkowanej na całodziennego kształcenie w celu systematycznego doskonalenia zawodowego.
na ocenę 3	Student zna podstawowe elementy i umie scharakteryzować ogólny plan realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań. Student rozumie niektóre potrzeby wspierania pozytywnej postawy wobec aspektów kultury fizycznej ukierunkowanej na całodziennego kształcenie w celu systematycznego doskonalenia zawodowego.
na ocenę 4	Student rozpoznaje i charakteryzuje, z niewielkimi zastrzeżeniami, plan realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań. Student rozumie większość potrzeb wspierania pozytywnej postawy wobec aspektów kultury fizycznej ukierunkowanej na całodziennego kształcenie w celu systematycznego doskonalenia zawodowego.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze wie, jak rozpoznawać i scharakteryzować plan realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań. Student rozumie wszystkie potrzeby wspierania pozytywnej postawy wobec aspektów kultury fizycznej ukierunkowanej na całodziennego kształcenie w celu systematycznego doskonalenia zawodowego.

## 10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekt kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu.	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W05 K_W08	C01	W1	M1	F1, P1
EK2	K_W02 K_W04 K_W06	C02 - C04	W1 - W6	M1	F1, P1

## 11. Wykaz literatury

### a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	W. Osiński: Antropomotoryka. Wydanie III zmienione. AWF Poznań 2018
2	W. Osiński: Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL, Warszawa 2013.
3.	W. Osiński: Nadwaga i otyłość. Aktywność fizyczna w profilaktyce i terapii. PZWL, Warszawa 2016
4.	H. Kuński: Trening zdrowotny osób dorosłych. Agencja Wydawnicza Medsportpress, Warszawa 2002.

**b. Literatura uzupełniająca**

Lp.	
1	W. Osiński: Teoria wychowania fizycznego. Seria: Podręczniki nr 64, AWF Poznań 2011.
2	C.B. Corbin, G.J. Welk, W.R. Corbin, K.A. Welk: Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2007
3	M. Fortuna: Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych. Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa, Jelenia Góra 2012.
4	Medicina Sportiva Vol. 7 (2003), suppl. no 1



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*