

**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_67.1a_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	Trener osobisty			
Rok studiów/semestr	rok 1, semestr 1			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	15	15	-	-
Liczba punktów ECTS	3			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie studenta z istotą i strukturą treningu zdrowotnego oraz jego miejscem i znaczeniem w kulturze fizycznej
C02	Nabycie wiedzy i umiejętności 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	Umie konstruować plan realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań.	K_U05 K_U12	P7S_UW P7S_UO
EK3	Akceptuje pozytywną postawę wobec kultury fizycznej oraz docenia konieczność całościowego doskonalenia zawodowego.	K_K09	P7S_KR

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
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW01	Koncepcja „health - related fitness” jako teoretyczna podstawa kształcenia sprawności fizycznej w treningu zdrowotnym	2
ĆW02	Pomiar sprawności fizycznej w przygotowaniu do planowania i realizacji treningu zdrowotnego	4
ĆW03	Pomiar aktywności fizycznej w przygotowaniu do planowania i realizacji treningu zdrowotnego	2
ĆW04	Konstruowanie i wykorzystanie norm sprawności fizycznej związanej ze zdrowiem (H-RF)	2
ĆW05	Projektowanie programów (konspektów zajęć) aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym ukierunkowanym na typowe czynniki „health-related fitness”	5
	Razem	15

6. Metody dydaktyczne

M1	wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, prezentacja multimedialna prowadzona zdalnie z wykorzystaniem aplikacji Microsoft Teams.
M2	zajęcia seminaryjne (dyskusja) połączone z pracą w grupach
M3	praca z tekstem w celu przygotowania wypowiedzi/referatu/konspektu

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
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	15
Przygotowanie do zaliczenia	13
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	75
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	ocena merytorycznego przygotowania do ćwiczeń
F2	ocena aktywności w dyskusji
F3	ocena przygotowania i przedstawiania wypowiedzi/referatów/prezentacji multimedialnych/konspektów

b. Ocena podsumowująca

P1	sprawdzian pisemny (wypowiedź pisemna i/lub test jednokrotnego wyboru) z tematyki ćwiczeń
P2	egzamin pisemny (wypowiedź pisemna i/lub test jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru) z tematyki wykładów i ćwiczeń

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- egzamin pisemny (dłuższa wypowiedź pisemna i/lub test)
- zaliczenie pisemne i/lub test
- wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie projektu i/lub prezentacja (ustna/przedstawiana podczas zajęć)

9. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EK1	
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.
Efekt kształcenia EK2	
na ocenę 2	Student nie umie konstruować planu realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań.
na ocenę 3	Student zna podstawowe elementy i umie konstruować ogólny plan realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań.
na ocenę 4	Student umie z niewielkimi zastrzeżeniami konstruować plan realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze umie konstruować plan realizacji treningu zdrowotnego z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i specyficznych uwarunkowań.
Efekt kształcenia EK3	
na ocenę 2	Student nie akceptuje pozytywnej postawy wobec kultury fizycznej oraz nie docenia konieczności całodziennego doskonalenia zawodowego.
na ocenę 3	Student toleruje pozytywną postawę wobec kultury fizycznej oraz uwzględnia konieczność całodziennego doskonalenia zawodowego.
na ocenę 4	Student prezentuje pozytywną postawę wobec kultury fizycznej oraz docenia konieczność całodziennego doskonalenia zawodowego.
na ocenę 5	Student w pełni identyfikuje się z pozytywną postawą wobec kultury fizycznej oraz docenia konieczność całodziennego doskonalenia zawodowego u siebie i innych.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekte kształcenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W05 K_W08	C01	W01 - W02 ĆW01 - ĆW03	M1, M2	F1, F2, F3, P1, P2
EK2	K_U05 K_U12	C02	W04 - W06, ĆW04 - ĆW05,	M1, M2, M3	F1, F2, F3, P1, P2
EK3	K_K09	C03, C04	W03, ĆW01 - ĆW05	M1, M2, M3	F1, F2, F3, P1, P2

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	W. Osiński: Antropomotoryka. Wydanie III zmienione. AWF Poznań 2018
2	W. Osiński: Gerokinezylogia. 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. Zys 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*



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu