

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2016/2017*

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

### 1 PRZEDMIOT

|                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU     | Trening zdrowotny          |
| KOD PRZEDMIOTU       | TIR812 ASOP9               |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU | Przedmioty specjalnościowe |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS  | 3                          |
| JĘZYK WYKŁADOWY      | polski                     |
| SEMESTRY             | 6                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | SEMINARIUM | INNE | — |
|---------|--------|-----------|------------|------|---|
| 6       | 15     | 30        | 0          | 0    | 0 |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Opanowanie diagnostyki narządu ruchu człowieka. Wyrobienie umiejętności operowania środkami i metodami treningu zdrowotnego.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomii z biomechaniką oraz fizjologii pracy i wypoczynku.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna metody oceny stanu zdrowia oraz objawy i przyczyny wybranych dysfunkcji w zakresie niezbędnym dla dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku
- EK2 Wiedza: Zna mechanizm działania i skutki uboczne zabiegów fizykalnych i aktywności ruchowej.
- EK3 Wiedza: Posiada umiejętności manualne i ruchowe związane ze studiowanym kierunkiem.
- EK4 Wiedza: Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnych.
- EK5 Kompetencje społeczne: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa pracy.
- EK6 Kompetencje społeczne: Okazuje szacunek wobec pacjenta, klienta, grup społecznych oraz troskę o ich dobro

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### WYKŁAD

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1 | 1.Środki i metody treningu zdrowotnego 1g 2.Systematyka ćwiczeń korekcyjnych 1g 3.Systematyka ćwiczeń w kinezyterapii 1g 4.Inne środki treningowe 1g 5.Ocena narządu ruchu badanie ruchomości 1g 6.Ocena narządu ruchu badanie siły 1g 7.Wybrane testy funkcjonalne dla potrzeb treningu zdrowotnego. 1g 8.Ocena postawy ciała (wady postawy) 1g 9.Inne dysfunkcje narządu ruchu 1g 10.Ocena nadwagi i otyłości 1g 11.Metody treningowe (ogólnie) 1g 12.Metody treningowe zdolności siłowych 1g 13.Metody treningowe w zakresie wytrzymałości 1g 14.Ocena kosztu energetycznego wysiłku fizycznego 1g 15.Wytyczne do programowania indywidualnych obciążeń treningowych 1g | 15            |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15            |

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | LICZBA GODZIN |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| C1 | 1.Metody oceny siły mięśniowej 2g 2.Metody oceny ruchomości w stawach 2g 3.Sposoby oceny nadwagi i otyłości 2g 4.Badanie ortopedyczne dla potrzeb oceny wad postawy ciała 2g 5.Testy funkcjonalne (wybrane) 2g 6.Systematyka ćwiczeń czynnych 2g 7.Ćwiczenia czynne o charakterze mobilizacji 2g 8.Metody treningu siłowego 2g 9.Metody treningu wytrzymałościowego 2g 10.Metody treningu koordynacji 2g 11.Ocena kosztu energetycznego wysiłku 2g 12.Biegowe formy ruchu 2g 13.Ścieżki zdrowia 2g 14.Metody kinezyterapeutyczne (wybrane) 2g 15.Formy rekreacji w wodzie 2g | 30            |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Praca w grupach
- M3 Ćwiczenia projektowe

## 8 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                                                               | 45                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 0                                                 |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 0                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 75                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 3                                                 |

## 9 METODY OCENY

Nieobowiązkowy

### OCENA FORMUJĄCA

|    |           |
|----|-----------|
| F1 | Kolokwium |
|----|-----------|

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

|    |                    |
|----|--------------------|
| P1 | Egzamin praktyczny |
|----|--------------------|

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                        |
|---|------------------------|
| 1 | Aktywność na zajęciach |
|---|------------------------|

### KRYTERIA OCENY

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                        |
| NA OCENĘ 3          | 60% wiadomości         |
| NA OCENĘ 4          | 75% wiadomości         |
| NA OCENĘ 5          | powyżej 75% wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                        |
| NA OCENĘ 3          | 60% wiadomości         |
| NA OCENĘ 4          | 75% wiadomości         |
| NA OCENĘ 5          | powyżej 75% wiadomości |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                        |
| NA OCENĘ 3          | 60% umiejętności       |
| NA OCENĘ 4          | 75% umiejętności       |



|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| NA OCENĘ 5          | powyżej 75% umiejętności |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                          |
| NA OCENĘ 3          | 60% umiejętności         |
| NA OCENĘ 4          | 75% umiejętności         |
| NA OCENĘ 5          | powyżej 75% umiejętności |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                          |
| NA OCENĘ 3          | mało aktywny             |
| NA OCENĘ 4          | średnio aktywny          |
| NA OCENĘ 5          | bardzo aktywny           |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 6 |                          |
| NA OCENĘ 3          | mało aktywny             |
| NA OCENĘ 4          | średnio aktywny          |
| NA OCENĘ 5          | bardzo aktywny           |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------|
| EK1                                        | K_W02,<br>K_W03,<br>K_W12                 | Cel1               | W1 C1                |                       | F1 P1         |
| EK2                                        | K_W03,<br>K_W16                           | Cel1               | W1 C1                |                       | F1 P1         |
| EK3                                        | K_U01                                     | Cel1               | W1 C1                |                       | F1 P1         |
| EK4                                        | K_U01, K_K10                              | Cel1               | W1 C1                |                       | F1 P1         |
| EK5                                        | K_K03                                     | Cel1               | W1 C1                |                       | F1 P1         |
| EK6                                        | K_K08                                     | Cel1               | W1 C1                |                       | F1 P1         |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Bator A., Kasperczyk T. — *Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii*, Kraków, 2000, AWF
- 2 Walaszek R., Kasperczyk T., Magiera L. — *Diagnostyka w kinezyterapii i masażu*, Kraków, 2007, Biosport
- 3 Kasperczyk T. — *Wady postawy ciała*, Kraków, 1996, Kasper

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Szopa J., Mleczo E., Żak S. — *Podstawy antropomotoryki*, Warszawa, 1996, PWN
- 2 Rosławski A., Skolimowski T. — *Techniki wykonywania ćwiczeń leczniczych*, Warszawa, 1987, PZWL

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

profesor Tadeusz Kasperczyk (kontakt: [tadeusz.kasperczyk@awf.krakow.pl](mailto:tadeusz.kasperczyk@awf.krakow.pl))



**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

profesor Tadeusz Kasperczyk (kontakt: tadeusz.kasperczyk@awf.krakow.pl)

dr Robert Walaszek (kontakt: robert.walaszek@awf.krakow.pl)

**13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI**

---

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....