

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: II

Specjalności: Coaching w Rekreacji

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Teoria i praktyka treningu rekreacyjnego -rodzaje treningu
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASCR7
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	9
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3 4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
3	15	30	0	0	0
4	0	45	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Poznanie form treningu rekreacyjnego i nabycie umiejętności ich doboru do indywidualnych potrzeb klienta.

Cel2 Programowanie i realizacja adekwatnego treningu rekreacyjnego.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość biologicznych podstaw aktywności rekreacyjnej.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student wie jakie zmiany zachodzą w budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka pod wpływem ukierunkowanych programów ćwiczeń fizycznych.

EK2 Wiedza: Student opisuje wpływ zmian cywilizacyjnych na styl życia i związane z tym zagrożenia, zna także możliwości przeciwdziałania im przez aktywność rekreacyjną.

EK3 Wiedza: Posiada umiejętności sprawnościowe i ruchowe z zakresu rekreacyjnych form ruchu.

EK4 Wiedza: Potrafi tworzyć programy zajęć rekreacyjnych uwzględniając potrzeby klientów.

EK5 Kompetencje społeczne: Samodzielnie podejmuje uzupełnianie posiadanej wiedzy oraz nabytych umiejętności. Reprezentuje postawę promującą aktywność fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem aktywnego wypoczynku.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Podstawy treningu rekreacyjnego: wyjaśnienie pojęcia, cele, sposoby realizacji (metody), zasady dozowania wysiłku fizycznego (intensywności, czasu trwania i stosowania przerw wypoczynkowych), struktura treningu.	4
W2	Diagnozowanie potrzeb i oczekiwań klientów oraz indywidualnych możliwości ich zaspokajania. Wskazania i przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej.	2
W3	Rodzaje treningu rekreacyjnego oraz jego dobór i sposoby realizacji w zależności od zakładanych celów i wskazań.	6
W4	Tolerancja wysiłku fizycznego: rodzaje tolerancji i sposoby oceny (objawy dla poszczególnych rodzajów tolerancji wysiłku fizycznego).	3
	RAZEM	15

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Praktyka różnych rodzajów treningu rekreacyjnego oraz jego dobór i sposoby realizacji w zależności od zakładanych celów i wskazań: 1)trening wzmacniający: zalecane obciążenie wysiłkowe i rodzaje ćwiczeń oraz ich dobór w zależności od oczekiwanego efektu (kształtowanie siły, budowanie masy mięśniowej, redukcja tkanki tłuszczowej). Programy ćwiczeń siłowych; 2)trening aerobowy: sposoby wyznaczania i oceny intensywności wysiłku (obiektywne i subiektywne), zalecane metody i formy wysiłku; 3)trening body&mind: wybrane formy treningu (body-ART, body ball, stretching, relaks, pilates, yoga).	40
C2	Trening rekreacyjny dla osób o szczególnych potrzebach (osób starszych (kinezygerontoprofilaktyka), kobiet w ciąży i po porodzie, osób z nadwagą).	8



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C3	Trening rekreacyjny dla osób z problemami zdrowotnymi (choroby układu krążenia, metaboliczne, narządu ruchu).	8
C4	Monitorowanie efektów treningu rekreacyjnego: testy sprawności fizycznej.	4
C5	Opracowanie programów treningu rekreacyjnego dla osób o różnych potrzebach i możliwościach ruchowych.	5
C6	Zajęcia warsztatowe z wybranych form treningu rekreacyjnego.	10
	RAZEM	75

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Pokaz
- M4 Ćwiczenia praktyczne
- M5 Objaśnienie słowne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	90
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	225
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	9

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Kolokwium
F2	Ćwiczenie praktyczne
F3	Projekt indywidualny

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Student uzyskuje zaliczenie po zaprezentowaniu różnych form ćwiczeń a także wykazaniu się wiedzą w jakim celu je stosować. Warunkiem zaliczenia jest także zaliczenie kolokwium i projektu indywidualnego.
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student wskazuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka na skutek różnych programów treningowych, nie potrafi ich do końca wytłumaczyć.
NA OCENĘ 4	Student wskazuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka na skutek różnych programów treningowych, potrafi wytłumaczyć większość z nich.
NA OCENĘ 5	Student wskazuje zmiany zachodzące w organizmie człowieka na skutek różnych programów treningowych, potrafi je też wytłumaczyć.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student opisuje wpływ zmian cywilizacyjnych na styl życia, wskazuje niektóre zagrożenia, określa część możliwości przeciwdziałania im przy pomocy aktywności ruchowej.
NA OCENĘ 4	Student opisuje wpływ zmian cywilizacyjnych na styl życia, wskazuje większość zagrożeń, omawia wiele możliwości przeciwdziałania im za pomocą aktywności ruchowej.
NA OCENĘ 5	Student opisuje wpływ zmian cywilizacyjnych na styl życia, bez problemów wskazuje zagrożenia, a także omawia możliwości przeciwdziałania im za pomocą aktywności ruchowej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student prezentuje technikę danej formy aktywności ruchowej, poszczególne poznane ćwiczenia, czasami pojawiają się błędy.
NA OCENĘ 4	Student prezentuje właściwą technikę danej formy aktywności ruchowej, a także poznane ćwiczenia, czasami brakuje jednak pewności w wykonaniu zadania ruchowego.
NA OCENĘ 5	Student prezentuje właściwą technikę danej formy aktywności ruchowej, a także poznane ćwiczenia, pomaga innym, którzy jeszcze tego nie opanowali.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student tworzy programy treningów rekreacyjnych, nie zawsze uwzględnia wszystkie potrzeby ćwiczących.
NA OCENĘ 4	Student tworzy programy treningów rekreacyjnych w oparciu o literaturę przedmiotu.
NA OCENĘ 5	Student tworzy oryginalne programy treningów rekreacyjnych, uwzględnia wszystkie potrzeby ćwiczących.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student uzupełnia swoją wiedzę w oparciu o wskazaną literaturę, czasami dba o aktywny wypoczynek w czasie wolnym.
NA OCENĘ 4	Student uzupełnia swoją wiedzę w oparciu o wskazaną literaturę, a także sam wyszukuje ciekawe lektury, stara się dbać o aktywny wypoczynek w czasie wolnym.
NA OCENĘ 5	Student uzupełnia swoją wiedzę w oparciu zarówno o wskazaną literaturę oraz samodzielnie wyszukane lektury, regularnie dba o aktywny wypoczynek w czasie wolnym.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W01, K_W12	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 C1 C2 C3 C4		F3 F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK2	K_W06	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 C1 C2 C3 C4 C5 C6		F3 F2 F1 P1
EK3	K_U09	Cel1 Cel2	C1 C2 C3 C4 C5 C6		F3 F2 P1
EK4	K_U10	Cel1 Cel2	W1 W2 W3 W4 C1 C2 C3 C4 C5 C6		F3 P1
EK5	K_K01, K_K09	Cel1 Cel2	C1 C6		F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Eberhard R. (red.) — *Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej*, Warszawa, 2011, Almamer
- 2 Kasa J., Gabrys T., Szmatlan-Gabrys U., Gorner K. — *Wstęp do antropomotoryki sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu*, Warszawa-Oświęcim, 2012, PWSZ Oświęcim
- 3 Corbin Ch. B. i wsp. — *Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*, Poznań, 2007, Wyd. Zysk i S-ka

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Bean A. — *Żywnienie w sporcie. Kompletny przewodnik*, Poznań, 2008, Zysk i S-ka
- 2 Burger D — *Nordic walking. Sposób na zdrowie i kondycję*, Warszawa, 2010, KDC
- 3 Strugarek J, Wieczorek J — *Aktywny senior. Zbiór gier rekreacyjnych dla osób starszych.*, Poznań, 2010, Wyd. Naukowe UAM
- 4 Vella M — *Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet*, Warszawa, 2010, Muza
- 5 Wróblewski P — *Nordic walking. Poradnik*, Bielsko-Biała, 2010, Pascal

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. Krzysztof Kaganek (kontakt: krzysztof.kaganek@awf.krakow.pl)

dr Leszek Opiola (kontakt: leszek.opiola@awf.krakow.pl)

dr Zofia Pelc (kontakt: zofia.pelc@awf.krakow.pl)

dr Anna Tyka (kontakt: anna.tyka@awf.krakow.pl)

dr Danuta Żizka-Salamon (kontakt: danuta.zizka@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)

.....
.....
.....
.....
.....