

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014

Wydział Turystyki i Rekreacji

Kierunek studiów: Turystyka i Rekreacja

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 812

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa psychosomatyczna

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Trening zdrowotny
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Health Training
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ANOP8
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalnościowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	6

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	INNE	–
6	10	20	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell 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.

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. Umiejętności: 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

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 OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Środki i metody treningu zdrowotnego. Systematyka ćwiczeń korekcyjnych. Systematyka ćwiczeń w kinezyterapii. Inne środki treningowe. Ocena narządu ruchu badanie ruchomości. Ocena narządu ruchu badanie siły. Wybrane testy funkcjonalne dla potrzeb treningu zdrowotnego. Ocena postawy ciała (wady postawy). Inne dysfunkcje narządu ruchu. Ocena nadwagi i otyłości. Metody treningowe (ogólnie). Metody treningowe zdolności siłowych. Metody treningowe w zakresie wytrzymałości. Ocena kosztu energetycznego wysiłku fizycznego. Wytyczne do programowania indywidualnych obciążeń treningowych.	10
	RAZEM	10

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
C1	Metody oceny siły mięśniowej. Metody oceny ruchomości w stawach. Sposoby oceny nadwagi i otyłości. Badanie ortopedyczne dla potrzeb oceny wad postawy ciała. Testy funkcjonalne (wybrane). Systematyka ćwiczeń czynnych. Ćwiczenia czynne o charakterze mobilizacji. Metody treningu siłowego. Metody treningu wytrzymałościowego. Metody treningu koordynacji. Ocena kosztu energetycznego wysiłku. Biegowe formy ruchu. Ścieżki zdrowia. Metody kinezyterapeutyczne (wybrane). Formy rekreacji w wodzie.	20
	RAZEM	20



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Konsultacje
- M3 Studium przypadku

8 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	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	50
Opracowanie wyników	20
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	20
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

Nieobowiązkowy

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
F2	Test

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uczestnictwo i aktywność na zajęciach
---	---------------------------------------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	50% wiedzy
NA OCENĘ 4	75% wiedzy
NA OCENĘ 5	90% wiedzy
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	50% wiedzy
NA OCENĘ 4	75% wiedzy



NA OCENĘ 5	90% wiedzy
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	50% wiedzy
NA OCENĘ 4	75% wiedzy
NA OCENĘ 5	90% wiedzy
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	50% wiedzy
NA OCENĘ 4	75% wiedzy
NA OCENĘ 5	90% wiedzy
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	50% wiedzy
NA OCENĘ 4	75% wiedzy
NA OCENĘ 5	90% wiedzy
EFEKT KSZTAŁCENIA 6	
NA OCENĘ 3	50% wiedzy
NA OCENĘ 4	75% wiedzy
NA OCENĘ 5	90% wiedzy

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W02, K_W03, K_W12	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK2	K_W03, K_W16	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK3	K_U01	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK4	K_U01	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK5	K_K03	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 F2 P1
EK6	K_K08, K_K10	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 F2 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

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

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Szopa J., Młeczko 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)

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)

.....

.....