

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2012/2013

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
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Health Training
KOD PRZEDMIOTU	TIR812 ASOP9
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	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 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 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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	3
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	10
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	10
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	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 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 P1
EK2	K_W03, K_W16	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 P1
EK3	K_U01	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 P1
EK4	K_U01, K_K10	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 P1
EK5	K_K03	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	F1 P1
EK6	K_K08	Cel1	W1 C1	M1 M2 M3	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., Mleczko 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)

.....

.....