

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy treningu zdrowotnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Rudiments of Health Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ANC4
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
2	16	8	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cell Zapoznanie z podstawami treningu zdrowotnego obejmującego sferę aktywności fizycznej, psychicznej, odżywiania oraz bilans energetyczny.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 ogólna znajomość struktury i funkcjonowania organizmu oraz zasad, metod, form i środków stosowanych w wf i sporcie dla wszystkich

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna terminologię i posiada wiedzę nt. sprawności fizycznej i motoryczności organizmu oraz ma wiedzę nt. chorób cywilizacyjnych (szczególnie o MSD), zapotrzebowaniu i wydatkowaniu energii podczas zajęć ruchowych
- EK2 Wiedza: potrafi zaplanować dla podopiecznych odpowiednie do potrzeb i możliwości zajęcia aktywności fizycznej, diagnozować sprawność fizyczną, wybrane cechy osobowości, wybrane kompetencje społeczne oraz zaplanować i przeprowadzić imprezy sportowo-rekreacyjne
- EK3 Kompetencje społeczne: promuje aktywny i zdrowy styl życia w środowisku lokalnym i pracy, potrafi tworzyć programy aktywności ruchowej dla podopiecznych oraz motywować do samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, sprawności fizycznej i szeroko rozumianego zdrowia

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Przedmiot teorii i metodyki treningu zdrowotnego. Pojęcie biopsychospołecznego modelu zdrowia. Prozdrowotna aktywność ruchowa.	2
W2	Kompetencje zawodowe i społeczne trenera realizującego trening zdrowotny	2
W3	Podstawy teorii treningu dorosłych oraz ludzi w podeszłym wieku Sport dla wszystkich uwarunkowania, funkcje, zasady	2
W4	Zasady dydaktyczne treningu zdrowotnego Metody stosowane w treningu zdrowotnym	2
W5	Formy zajęć w treningu zdrowotnym Środki treningowe (materialne i niematerialne) stosowane w treningu zdrowotnym, charakterystyka i podziały ćwiczeń Model współzależności cech sprawności fizycznej	2
W6	Kontrola - testowanie sprawności ruchowej i fizycznej w treningu zdrowotnym. Ocena i rodzaje tolerancji treningu zdrowotnego	2
W7	Żywność i wspomaganie w treningu zdrowotnym, źródła energetyczne, składniki pokarmowe, błędy i zalecenia żywieniowe	2
W8	Trening zdrowotny a choroby i wypalenie zawodowe. Charakterystyka i statystyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego (MSD) w Polsce.	2
	RAZEM	16

ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki)	2



ĆWICZENIA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć2	Przykładowe rozwiązania w planowaniu, realizacji i kontroli treningów zdrowotnych (treningu w MET-ch, treningu na punkty).	2
Ć3	Wykorzystanie narzędzi pomiaru w promocji i psychologii zdrowia (np. poczucia kontroli zdrowia) oraz testów diagnostycznych dotyczących cech osobowości, wybranych kompetencji społecznych itp.	2
Ć4	Szacowanie wartości kalorycznych wybranych produktów żywnościowych (przy użyciu wagi SNAW 1000 A1 analizującej wartości odżywcze) oraz całodobowego zapotrzebowania energetycznego. Określanie bilansu energetycznego całodobowego i tygodniowego.	2
	RAZEM	8

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Inne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	24
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	40
Opracowanie wyników	1
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	75
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Projekt indywidualny
----	----------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Frekwencja 50%
2	Pozytywna ocena za wykonanie projektów

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych i społecznych, posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu teorii treningu zdrowotnego oraz kreowania zachowań prozdrowotnych, zna metody diagnozowania wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm, zna terminologię i posiada wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.
NA OCENĘ 4	posiada rozszerzoną wiedzę na temat chorób cywilizacyjnych i społecznych, posiada rozszerzoną wiedzę i zna fachową terminologię z zakresu teorii treningu zdrowotnego, promocji zdrowia oraz kreowania zachowań prozdrowotnych, zna metody diagnozowania wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm, zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.
NA OCENĘ 5	posiada rozszerzoną wiedzę na temat przyczyn i objawów najczęstszych chorób cywilizacyjnych i społecznych, posiada rozszerzoną wiedzę i zna fachową terminologię z zakresu podstaw treningu zdrowotnego, teorii wychowania zdrowotnego, promocji zdrowia i ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych, zna metody diagnozowania i potrafi rozpoznać stany przeciążenia organizmu ćwiczeniami fizycznymi i ich wpływu na organizm, zna terminologię i posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu sprawności fizycznej i motoryczności człowieka.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	potrafi tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej, potrafi zaplanować, organizować, prowadzić i sędziować zawody o charakterze rekreacyjnym z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych, wykonanie projektu.
NA OCENĘ 4	potrafi diagnozować i wyciągać wnioski dotyczące rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju, potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce, potrafi zaplanować, organizować i prowadzić aktywne formy turystyki i imprezy rekreacyjne oraz organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach, potrafi tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych, potrafi interpretować wskaźniki strukturalne i morfologiczne budowy ciała oraz wskaźniki fizjologiczne, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej, wykonanie i zaprezentowanie ustalonego projektu.
NA OCENĘ 5	potrafi diagnozować i wyciągać wnioski dotyczące rozwoju somatycznego i motorycznego z uwzględnieniem aktualnych standardów rozwoju, potrafi zaplanować i zastosować proces kształtowania różnych komponentów aktywności fizycznej oraz rozpoznawać, korygować błędy i zaniedbania w praktyce, potrafi zaplanować, organizować i prowadzić aktywne formy turystyki i imprezy rekreacyjne oraz organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu sportów indywidualnych i zespołowych oraz wdrażać ucznia do aktywnego uczestnictwa w tych przedsięwzięciach, potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych i klimatycznych, potrafi analizować i interpretować wskaźniki strukturalne i morfologiczne budowy ciała oraz wskaźniki fizjologiczne, potrafi analizować i interpretować parametry kinematyczne i dynamiczne, służące do oceny stanu funkcjonalnego układu ruchu człowieka, posiada umiejętność testowania podstawowych komponentów sprawności fizycznej, wykonanie, zaprezentowanie i uzasadnienie ustalonego projektu
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	

NA OCENĘ 3	prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy (projekty) aktywności ruchowej stosownie do swoich możliwości i potrzeb potrafi motywować uczniów do aktywności ruchowej, wdrażać ich do samokontroli i samooceny rozwoju fizycznego, zdrowia, sprawności fizycznej i postawy ciała w celu zinterioryzowania przez nich ww. wartości, prezentuje komunikację interpersonalną, aktywne słuchanie, stosuje autoprezentację, promuje aktywny i zdrowy styl życia w środowisku szkolnym i lokalnym
NA OCENĘ 4	prezentowanie omawianych kompetencji w stopniu dobrym
NA OCENĘ 5	prezentowanie omawianych kompetencji w stopniu b.dobrym

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W08, K_W09, K_W11, K_W16, K_W18	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8	M1	P1
EK2	K_W08, K_W09, K_W11, K_W16, K_W18, K_U05, K_U06, K_U16, K_U19, K_K09, K_K10, K_K11, K_U01, K_U02	Cel1	Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M2	F1 P1
EK3	K_K09, K_K10, K_K11	Cel1	W1 W2 W3 W4 W5 W6 W7 W8 Ć1 Ć2 Ć3 Ć4	M1 M2	P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kuński Henryk — *Trening zdrowotny osób dorosłych*, Warszawa, 2003, Agencja Wydawnicza Medsportpress
- 2 Kuński Henryk — *Promowanie zdrowia*, Łódź, 2000, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Ambroży Tadeusz — *Trening holistyczny*, Kraków, 2005, EAS
- 2 Kasa Julius, Gabryś Tomasz, Szmatlan-Gabryś Urszula, Gorner Karol — *Wstęp do antropomotoryki sportu dla wszystkich z elementami teorii treningu*, Warszawa - Oświęcim, 2012, PWSZ w Oświęcimiu
- 3 Ambroży T., Kaganek K. — *Fitness ćwiczenia siłowe, podręcznik dla instruktorów rekreacji.*, Warszawa, 2002, MENiS ZG TKKF



4 **Praca zbiorowa** — *Biegaj z nami*, Warszawa, 2004, TKKF

5 **Heszen Irena, Życińska Jolanta** — *Psychologia zdrowia*, Warszawa, 2008, "Academica" SWPS

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Tadeusz Ambroży (kontakt: tadek@ambrozy.pl)

dr Marian Fiedor (kontakt: marianfiedor@interia.eu)

dr hab. prof. nadzw. Tomasz Gabryś (kontakt: sportstudent@tlen.pl)

prof. dr hab. Vladimir Liakh (kontakt: vladimir.liakh@awf.krakow.pl)

prof. dr hab. Edward Mleczko (kontakt: edward.mleczko@awf.krakow.pl)

prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz (kontakt: wtsterko@cyf-kr.edu.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....

.....

.....

.....

.....