

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
 Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Podstawy treningu zdrowotnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Rudiments of Health Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC18
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	4

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
4	15	0	0	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

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

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Ogólna znajomość struktury i funkcjonowania organizmu człowieka oraz zasad, metod, form i środków stosowanych w sporcie dla wszystkich.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: posiada wiedzę i zna terminologię dotyczącą treningu zdrowotnego, sprawności fizycznej, wydolności i umiejętności ruchowych oraz zna metody diagnozowania wpływu ćwiczeń fizycznych na organizm, przyczyny i objawy wybranych chorób cywilizacyjnych, zasady organizacji grupy do programu treningu zdrowotnego. Posiada wiedzę i zna terminologię z zakresu psychologii, pedagogiki i komunikacji społecznej w stopniu niezbędnym do pracy z osobami starszymi. Jest świadomy kluczowej roli aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia jednostki i społeczeństwa. Posiada wiedzę merytoryczną, niezbędną do prowadzenia zajęć rekreacyjno-sportowych dla osób starszych. Zna terminologię oraz posiada podstawową wiedzę z zakresu żywienia i diety oraz suplementacji.
- EK2 Wiedza: potrafi zaplanować formy aktywnego uczestnictwa w imprezach rekreacyjnych, posiada teoretyczne podstawy dokonywania samokontroli i samooceny jakości życia związanej m.in., z poprawą sprawności i wydolności fizycznej, korzystnymi zmianami w organizmie, poczuciem wzmożonej motywacji do kontynuowania programów treningu zdrowotnego. Przyswojenie teorii i próby opanowania praktycznych umiejętności posługiwania się oprzyrządowaniem diagnostyczno-kontrolnym w treningu zdrowotnym. Potrafi komunikować się z osobami starszymi, jako podmiotami działalności zawodowej oraz z innymi specjalistami. Posiada umiejętność diagnozowania i doboru odpowiedniej aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce. Potrafi prowadzić dokumentację zajęć oraz dokumentację związaną z organizacją i sędziowaniem zawodów rekreacyjno-sportowych. Potrafi dokonać oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz zaplanować postępowanie dietetyczno-suplementacyjne dla osób starszych
- EK3 Kompetencje społeczne: uświadomienie potrzeby opanowywania umiejętności ruchowych przydatnych w pracy zawodowej i codziennych czynnościach życiowych. Uświadomienie sobie pozytywnych i negatywnych czynników otaczającego nas środowiska biospołecznego, teoretyczna znajomość strategii radzenia sobie ze stresem, próby tworzenia programów dietetycznych (restrykcje kaloryczne w odżywianiu się), zwrócenia uwagi na wymagane kompetencje edukatorów prowadzących programy treningu zdrowotnego osób starszych. Rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się, "uczenia się przez całe życie", planuje swój rozwój zawodowy, potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i rozwijać swoje profesjonalne umiejętności. Potrafi określić priorytety służące realizacji określonego celu i zadań, dokonując wyborów jest odpowiedzialny. Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie uczestnictwa w kf, docenia jej znaczenie w dbałości o ciało, jest świadomy wartości zdrowia.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Problematyka treningu zdrowotnego osób starszych w świetle literatury. Podstawowe pojęcia, cele i zadania. Wypalenie zawodowe, statystyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego (MSD).	2
W2	Wymagane i preferowane kompetencje kadry edukatorów prowadzących treningi zdrowotne z osobami starszymi.	2
W3	Rodzaje i sposoby kontroli w procesie treningu zdrowotnego osób starszych (te- sty).	2



WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W4	Przyrządy i oprogramowania wykorzystywane w treningu zdrowotnym osób starszych (np. FitBit Flex).	2
W5	Wpływ wybranych aspektów (elementów) psychologicznych, żywieniowych i aktywności fizycznej na skuteczność procesu treningu zdrowotnego.	2
W6	Metody, formy, środki i zasady w treningu do pożądanego poziomu sprawności fizycznej, funkcjonalnej, aktywności fizycznej oraz umiejętności ruchowych osób starszych (trening oporowy, wydolnościowy, ćwiczenia koordynacyjne, gibkościowe).	4
W7	Rola i znaczenie działalności UTW (Uniwersytet Trzeciego Wieku) w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i kreowaniu zdrowia u osób starszych	1
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Prezentacje multimedialne

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
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	10
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Aktywność na zajęciach
----	------------------------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Obserwacja
----	------------

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	aktywny udział w przebiegu zajęć dydaktycznych
2	frekwencja ponad 50%

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	posiada wiedzę nt. 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 motorycznej człowieka, ma wiedzę o odżywianiu, źródłach energetycznych, składnikach pokarmowych oraz błędach i zaleceniach żywieniowych.
NA OCENĘ 4	posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu w/w stwierdzeń w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	posiada wiedzę z zakresu w/w stwierdzeń w stopniu bardzo dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	potrafi diagnozować i wyciągać wnioski dotyczące własnej budowy somatycznej i poziomu motoryczności z uwzględnieniem standardów krajowych i zagranicznych, potrafi tworzyć i modyfikować formy aktywności fizycznej w różnych warunkach środowiskowych i klimatycznych, potrafi zaplanować, organizować, prowadzić i sędziować imprezy rekreacyjne, potrafi interpretować wskaźniki budowy ciała, posiada umiejętność testowania sprawności fizycznej oraz rozpoznawać i korygować błędy i zaniedbania w odżywianiu się i poprawnym zachowaniu prozdrowotnym.
NA OCENĘ 4	prezentowanie omawianych powyżej kompetencji w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	prezentowanie omawianych powyżej kompetencji w stopniu b. dobrym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	prezentuje afirmatywną postawę wobec własnego zdrowia i kondycji fizycznej, potrafi tworzyć programy(projekty) aktywności fizycznej, stosownie do swoich możliwości i potrzeb potrafi motywować podopiecznych do aktywności fizycznej, wdrażać ich do samokontroli i samooceny sprawności fizycznej, zdrowia i postawy ciała w celu zinterioryzowania przez nich w/w wartości, prezentuje komunikację interpersonalną, aktywne słuchanie, stosuje autoprezentację, promuje aktywny i zdrowy styl życia w środowisku lokalnym.
NA OCENĘ 4	prezentowanie omawianych powyżej kompetencji w stopniu dobrym.
NA OCENĘ 5	prezentowanie omawianych powyżej 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_W03, K_W09, K_W15, K_W18, K_W20, K_W22	Cel1	W1 W2 W6 W7		F1 P1
EK2	K_U02, K_U04, K_U06, K_U12, K_U22	Cel1	W2 W3 W4 W5		F1 P1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK3	K_K01, K_K04, K_K07	Cel1	W1 W2 W7 W5		F1 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
- 3 **Kuński Henryk** — *Profil wydolności (sprawności) prozdrowotnej w indywidualizacji treningu zdtnego osób dorosłych*, Warszawa, 1998, TKKF, Zarząd Główny

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Kasperczyk Tadeusz i Mucha Dariusz (red. naukowa)** — *Promocja zdrowia i żywienie w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym*, Kraków, 2014, Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia. Monografia nr 2.
- 2 **Mynarski Władysław i in.** — *Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej*, Opole, 2012, Politechnika Opolska
- 3 **Marchewka Anna, Dąbrowski Zbigniew i Żołądź A. Jerzy (Red. Naukowa)** — *Fizjologia starzenia się*, Warszawa, 2012, Wydawnictwo Naukowe PWN
- 4 **Maliszewski J. Wojciech, Fiedor Marian, Drzewowski Mirosław (red.)** — *Człowiek w wielowymiarowym obszarze działań społecznych - kreacja, pomoc, interwencja*, Piła, 2015, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

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

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

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

dr hab Janusz Jaworski (kontakt: janusz.jaworski@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)

.....
.....