

# 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: Wychowanie Fizyczne II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: II

Specjalności: Trener przygotowania fizycznego w sporcie  
Menadżer sportu

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                               |
|-----------------------------------------|-------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Podstawy treningu zdrowotnego |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Rudiments of Health Training  |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC4                 |
| 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<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2       | 30     | 15        | 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<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                 | LICZBA GODZIN |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W1  | Przedmiot teorii i metodyki treningu zdrowotnego. Pojęcie biopsychospołecznego modelu zdrowia. Prozdrowotna aktywność ruchowa.                                                                         | 2             |
| W2  | Normy i wartości treningu zdrowotnego Społeczne funkcje treningu zdrowotnego                                                                                                                           | 2             |
| W3  | Predyspozycje, zdolności i umiejętności ruchowe jako podłoże biologiczne treningu zdrowotnego Dozowanie treningu zdrowotnego w różnych okresach ontogenezy (etapy treningu zdrowotnego)                | 2             |
| W4  | Kompetencje zawodowe i społeczne trenera realizującego trening zdrowotny                                                                                                                               | 2             |
| W5  | Podstawy teorii treningu dorosłych oraz ludzi w podeszłym wieku Sport dla wszystkich uwarunkowania, funkcje, zasady                                                                                    | 2             |
| W6  | Zasady dydaktyczne treningu zdrowotnego Metody stosowane w treningu zdrowotnym                                                                                                                         | 2             |
| W7  | Formy zajęć w treningu zdrowotnym Środki treningowe ( materialne i niematerialne ) stosowane w treningu zdrowotnym, charakterystyka i podziały ćwiczeń Model współzależności cech sprawności fizycznej | 2             |
| W8  | Prognozowanie celów i realizacja zadań w treningu zdrowotnym Struktura czasu treningu zdrowotnego                                                                                                      | 2             |
| W9  | Zasady organizacji grupy treningowej Aktywność ruchowa o charakterze tlenowym jako sposób na zapewnienie zdrowia i poczucie bezpieczeństwa                                                             | 2             |
| W10 | Sposoby ustalania i realizacji treningu zdrowotnego: trening na punkty, trening w MET-ach                                                                                                              | 2             |
| W11 | Planowanie długo i krótkookresowe w treningu zdrowotnym. Zasady wyznaczania indywidualnych programów treningowych Trening zdrowotny dzieci i młodzieży                                                 | 2             |
| W12 | Kontrola - testowanie sprawności ruchowej i fizycznej w treningu zdrowotnym. Ocena i rodzaje tolerancji treningu zdrowotnego                                                                           | 2             |
| W13 | Żywnienie i wspomaganie w treningu zdrowotnym, źródła energetyczne, składniki pokarmowe, błędy i zalecenia żywieniowe                                                                                  | 2             |



## WYKŁAD

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                      | LICZBA GODZIN |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| W14 | Sprawność fizyczna, ruchowa i motoryczna, ich rola w poszczególnych etapach życia oraz związek ze zdrowiem i przydatnością zawodową współczesnego człowieka | 2             |
| W15 | Trening zdrowotny a choroby i wypalenie zawodowe. Charakterystyka i statystyka chorób układu mięśniowo-szkieletowego (MSD) w Polsce.                        | 2             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                       | <b>30</b>     |

## ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                             | LICZBA GODZIN |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki)                                                                                                              | 1             |
| Ć2 | Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki)                                                                                                              | 2             |
| Ć3 | Kształtowanie cech sprawności motorycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja) w treningu zdrowotnym (metody, środki)                                                                                                              | 2             |
| Ć4 | Przykładowe rozwiązania w planowaniu, realizacji i kontroli treningów zdrowotnych (treningu w MET-ch, treningu na punkty).                                                                                                                         | 2             |
| Ć5 | Wykorzystanie narzędzi pomiaru w promocji i psychologii zdrowia (np. poczucia kontroli zdrowia) oraz testów diagnostycznych dotyczących cech osobowości, wybranych kompetencji społecznych itp.                                                    | 2             |
| Ć6 | Prozdrowotne aspekty środowiska przyrodniczego i szkodliwość zanieczyszczeń. Higieniczny tryb życia. Wybrane elementy odnowy biologicznej i psychicznej w profilaktyce i terapii chorób cywilizacyjnych i społecznych.                             | 2             |
| Ć7 | 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             |
| Ć8 | Repetitorium                                                                                                                                                                                                                                       | 2             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                                              | <b>15</b>     |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Inne



## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 30                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 15                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 10                                                |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 50                                                |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU</b>                                             | 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,<br>K_W09,<br>K_W11,<br>K_W16,<br>K_W18 | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>W9 |                    | P1            |



| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH                                                                                            | CELE PRZEDMIOTU | TREŚCI PROGRAMOWE                                                                         | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| EK2                               | K_W08,<br>K_W09,<br>K_W11,<br>K_W16,<br>K_W18,<br>K_U05, K_U06,<br>K_U16, K_U19,<br>K_K09,<br>K_K10,<br>K_K11, K_U01,<br>K_U02 | Cel1            | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8                                                                |                    | F1 P1         |
| EK3                               | K_K09,<br>K_K10, K_K11                                                                                                         | Cel1            | W1 W2 W3 W4<br>W5 W6 W7 W8<br>W9 Ć1 Ć2 Ć3<br>Ć4 Ć5 Ć6 Ć7 Ć8<br>W10 W11 W12<br>W13 W14 W15 |                    | 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, Źycińska 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 Mleczo (kontakt: edward.mleczo@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)

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