

**KARTA PRZEDMIOTU – I ROK**  
**Rok akademicki 2023/2024**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114.7.WF2.B/C9.PTZ	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Podstawy treningu zdrowotnego</b> <i>Health basics</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<i>drugiego stopnia</i>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<i>praktyczny</i>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	<i>dr Tomasz Winiarczyk</i>
<b>1.6. Kontakt</b>	<i>twiniarczyk@ujk.edu.pl</i>

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	<i>język polski</i>
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	<i>ma wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, teorii i praktyki indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej oraz posiada umiejętności z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej</i>

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Forma zajęć</b>	<i>wykłady, ćwiczenia</i>	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	<i>zajęcia w sali, siłowni, w terenie</i>	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	<i>Egzamin, zaliczenie z oceną</i>	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	<b>Wykłady:</b> <i>wykład problemowy i konwersatoryjny, objaśnienie</i> <b>Ćwiczenia:</b> <i>Klasyczna metoda problemowa, metoda sytuacyjna, ćwiczenia, pokaz, referat</i>	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bator A., Kasprzak W. <i>Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii</i>. Wyd. AWF Kraków 2000.</li> <li>2. Kozdroń E. <i>Rekreacja ruchowa w starości – potrzeby i możliwości działania</i>. [W:] Kubińska Z., Bergier B. (red.) <i>Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce</i>. Wyd. PWSZ, Warszawa 2005.</li> <li>3. Kuński H.: <i>Trening zdrowotny osób dorosłych</i>, Warszawa 2002.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blecharz J., Siekańska M., Tokarz A. (red.) <i>Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii</i>. Wyd. AWF Kraków 2012.</li> <li>2. Drabik J. <i>Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych</i>. AWF, Gdańsk 1996.</li> </ol>

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <p><b>C1.</b> <i>Zapoznanie studenta z podstawami treningu zdrowotnego – proces adaptacyjny, proces dydaktyczny, proces psycho-pedagogiczny.</i></p> <p><b>C2.</b> <i>Zapoznanie studenta z infrastrukturą materialną i środowiskową w treningu zdrowotnym.</i></p> <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <p><b>C1.</b> <i>Wyrobienie umiejętności programowania i prowadzenia treningu dla wybranych grup ludzi, w tym niepełnosprawnych i starszych.</i></p> <p><b>C2.</b> <i>Zapoznanie studenta z zasadami optymalizowania, weryfikowania i indywidualizowania procesu treningowego.</i></p>
<p><b>4.2. Treści programowe</b></p> <p><b>Wykłady:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Pojęcie treningu jako procesu adaptacyjnego.</i></li> <li>2. <i>Trening jako proces dydaktyczny i psycho-pedagogiczny.</i></li> <li>3. <i>Zjawisko superkompensacji.</i></li> <li>4. <i>Struktura rzeczowa procesu treningowego i jej składowe (przygotowanie fizyczne, przygotowanie techniczne, przygotowanie psychiczne).</i></li> <li>5. <i>Struktura czasowa procesu treningowego i jej składowe – cykliczność treningu (cykle długie (makrocykle), cykle średnie (mezocykle), cykle krótkie (mikrocykle), cykle specjalne i ich rodzaje).</i></li> </ol>

6. Jednostka treningowa – cel i rodzaje; planowanie struktury czasowej.
7. Klasyfikacja środków treningowych. Ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane i specjalne.
8. Czynniki środowiskowe w treningu zdrowotnym (środowisko przyrodnicze, środowisko społeczne).
9. Infrastruktura materialna treningu (sprzęt sportowy, obiekty, urządzenia sportowe).

**Ćwiczenia:**

1. Programowanie treningu zdrowotnego w zakresie różnych form aktywności ruchowej.
2. Aktywność ruchowa w prewencji przedwczesnego starzenia się.
3. Aktywność ruchowa w prewencji urazów mechanicznych.
4. Aktywność ruchowa w prewencji choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia tętniczego.
5. Aktywność ruchowa w utrzymaniu masy ciała, otyłości i cukrzycy II typu.
6. Aktywność ruchowa w przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc i astmie oskrzelowej.
7. Rola ćwiczeń oddechowych w programowaniu treningu zdrowotnego.
8. Aktywność ruchowa w profilaktyce pierwotnej i wtórnej.

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
W01	<i>Ma pogłębioną wiedzę na temat celu, wskazań i uwarunkowań podejmowania systematycznych zajęć aktywności fizycznej, a także ich rodzajów, metod, form oraz kontroli i oceny ich efektów.</i>	WF2P_W12 WF2P_W14
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	<i>Umie samodzielnie planować proces treningowy z ludźmi w różnym wieku.</i>	WF2P_U06
U02	<i>Umie modyfikować procesem treningowym w oparciu o informację wstępną (kontrolną).</i>	WF2P_U20
U03	<i>Potrafi diagnozować parametry organizmu podczas wysiłku fizycznego</i>	WF2P_U10
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	<i>Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności w zakresie diagnozy stanu zdrowia i sprawności fizycznej oraz sposobów skutecznego i bezpiecznego wpływania na ich poprawę.</i>	WF2P_K09

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01	x												x								
U01	x												x								
U02	x												x								
U03	x												x								
K01	x												x								

\*niepotrzebne usunąć

**4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Wynik egzaminu pisemnego - od 61 do 68% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	3,5	Wynik egzaminu pisemnego - od 69 do 76% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	4	Wynik egzaminu pisemnego - od 77 do 84% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	4,5	Wynik egzaminu pisemnego - od 85 do 92% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
	5	Wynik egzaminu pisemnego - od 93 do 100% punktów z weryfikacji zakładanych efektów kształcenia.
ćwiczenia (C)*	3	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 50% – praca własna
	3,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 60%, wykonanie zadań w 60% – praca własna.
	4	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 70% – praca własna.
	4,5	Czynny udział w ćwiczeniach w ponad 80%, wykonanie zadań w 80% – praca własna.
	5	Czynny udział w ćwiczeniach w 100%, wykonanie zadań w 90% – praca własna.

## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>30</b>	<b>20</b>
<i>Udział w wykładach</i>	15	10
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	15	10
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>20</b>	<b>30</b>
<i>Przygotowanie do wykładu</i>	5	10
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	10
<i>Przygotowanie do egzaminu</i>	5	10
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

*\*niepotrzebne usunąć*

**Przyjmuję do realizacji** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....