

WSPiA im. Mieszka I
WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO –
KIERUNEK WYCHOWANIE FIZYCZNE
STUDIA I STOPNIA

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAJĘĆ

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu: Trening zdrowotny					
1. Kod przedmiotu: IWF-III/6-57sd		2. Liczba punktów ECTS: 2			
3. Kierunek:	Wychowanie fizyczne	7. Liczba godzin:	ogółem	wykłady	ćwiczenia /inne akt.
4. Specjalność:		8. Studia stacjonarne:	20	10	10
5. Rok studiów	III	9. Studia niestacjonarne:	16	6	10
6. Semestr:	6	10. Poziom studiów:	pierwszy		
Koordynator przedmiotu i osoby prowadzące (imię nazwisko, tytuł/stopień naukowy; mail kontaktowy):					
11. Forma zaliczenia:	Egzamin	12. Język wykładowy:	polski		

Informacje szczegółowe

1.Cele przedmiotu /cele kształcenia 5 – 10 (intencje wykładowcy):	
C 1.	Opanowanie takich pojęć jak: ruch, aktywność fizyczna, trening i zdrowy styl życia.
C 2.	Charakterystyka motoryczności człowieka.
C 3.	Poznanie określenia kondycja fizyczna, sprawność i wydolność fizyczna.
C 4.	Zapoznanie się z zasadami i metodami procesu szkolenia sportowego i treningu zdrowotnego.
C 5.	Poznanie zasad procesu odnowy biologicznej i dietytyki w szkoleniu sportowym.
C 6.	Opanowanie podstawy higieny sportowej oświaty sanitarnej.
C 7.	Poznanie problemów wychowania zdrowotnego.
C 8.	Student potrafi zaplanować i zrealizować trening zdrowotny.

2. Wymagania wstępne:
Student opanował wiedzę z zakresu nauk biomedycznych (anatomii, fizjologii i biochemii)

3. Efekty kształcenia wybrane dla przedmiotu (kierunkowe, specjalnościowe, specjalizacyjne):				
W zakresie wiedzy				
Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu założonego efektu kształcenia kierunkowego (Po zakończeniu przedmiotu dla potwierdzenia osiągnięcia efektów kształcenia student:)	Sposób weryfikacji efektu kształcenia	Symbol postawionego celu/ów
K1A_W01 K1AW01SD	P57SD-W01	Poznaje podstawowe pojęcia występujące w szkoleniu i współzawodnictwie sportowym.	Zaliczenie	C1, C3
K1A_W03 K1AW02SD	P57SD-W02	Opanowuje formy i zasady planowania obciążeń w aktywności fizycznej oraz sposoby kontroli reakcji organizmu na bodźce treningowe u dorosłych i dzieci.	Dyskusja	C8
K1A_W03 K1AW04SD	P57SD-W03	Poznaje strukturę czasową i rzeczową procesu treningowego, jego zasady i metody.	Dyskusja	C4
K1A_W03 K1AW02SD	P57SD-W04	Zna oddziaływanie zdolności motorycznych na poziom sprawności fizycznej.	Zaliczenie	C2
K1A_W21 K1AW02SD	P57SD-W05	posiada wiedzę specjalistyczną, w szczególności w zakresie diagnozy i prognozy pedagogicznej, doboru metod, form i środków stosownie do wytyczonych celów, wieku i możliwości uczniów, oceny osiągnięć uczniów i ewaluacji procesu wychowania fizycznego	Dyskusja	C5
K1AW04SD	P57SD-W06	Zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania wpływające na korzystnie na trening sportowy.	Zaliczenie	C7
K1AW04SD	P57SD-W07	Poznaje niebezpieczeństwa wynikające ze stosowania dopingu i używek zwiększających wydolność psychomotoryczną.	Dyskusja	C7
K1A_W02 K1A_W08 K1AW04SD	P57SD-W08	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach sportowych.	Zaliczenie	C6
W zakresie umiejętności				
Symbol kierunkowego efektu	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów

kształcenia		zalozonego efektu kształcenia kierunkowego		
K1A_U07 K1A_U06SD	P57SD-U01	Potrafi zaprogramować i przeprowadzić trening zdrowotny dobierając właściwe formy aktywności fizycznej	Zaliczenie	C8
K1A_U14 K1A_U06SD	P57SD-U02	Posiada umiejętności kształtowania zdolności motorycznych i przeprowadzenia testów sprawności fizycznej wraz z interpretacją wyników.	Zaliczenie	C2
K1A_U04SD	P57SD-U03	Potrafi radzić sobie w sytuacjach stresowych u podopiecznych. Promuje pojęcia fitnessu i wellnessu.	Obserwacja	C7
K1A_U04SD	P57SD-U04	Umie przeciwdziałać zagrożeniom ekologicznym w życiu i w procesie treningowym	Dyskusja, obserwacja	C6
K1A_U17 K1A_U01SD	P57SD-U05	Posiada umiejętność pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych, przeprowadzenia i interpretacji prób i testów wysiłkowych.	Zaliczenie	C7
K1A_U14 K1A_U06SD	P57SD-U06	Potrafi zaprogramować i realizować zdrowy styl życia	Dyskusja	C8

W zakresie kompetencji społecznych

Symbol kierunkowego efektu kształcenia	Symbol przedmiotowego efektu kształcenia	Opis zmodyfikowanego dla przedmiotu zalozonego efektu kształcenia kierunkowego	Sposób weryfikacji efektu	Symbol postawionego celu/ów
K1A_KS04 K1A_KS02SD	P57SD-KS01	Jest gotów do pracy z zespołem sportowym bądź konkretnym zawodnikiem.	Obserwacja	C8
K1A_KS01SD	P57SD-KS02	Wykazuje kreatywność w doborze należytych metod terapeutycznych poprzez doksztalcenie się w odniesieniu do rodzaju sportu.	Obserwacja	C1
K1A_KS04SD	P57SD-KS03	Aktywnie uczestniczy w wychowaniu zdrowotnym młodzieży	Obserwacja	C7

4. Treści programowe:

Symbol treści programowych kształcenia	Treści programowe (2 godz. lekcyjne na jeden temat; nie wpisuje się do treści zajęć organizacyjnych oraz egzaminu i zaliczenia)	Odniesienie do efektów kształcenia- Symbol
Treści programowe - wykłady		
T1	Ruch elementem zdrowego stylu życia. Czynności określające uczestnictwo w ćwiczeniach fizycznych. Rodzaje i podział sportów	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_U07

		K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W01SD K1A_W02SD
T2	Motoryczność człowieka. Charakterystyka poszczególnych zdolności motorycznych.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W02SD K1A_U06SD
T3	Sprawność fizyczna, testy sprawności fizycznej i wydolności. interpretacja prób i testów wysiłkowych.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W21 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_U06SD K1A_W04SD K1A_KS02SD
T4	Pojęcia, zasady i metody procesu treningowego. Proces odnowy niezbędnym elementem treningu zdrowotnego.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W21 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W04SD K1A_U06SD
T5	Typy budowy ciała, nadwaga, otyłość – określenia.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W21 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W04SD K1A_U06SD
T6	Jednostka treningowa w treningu zdrowotnym – zasady planowania	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W21 K1A_W03 K1A_W08 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17

		K1A_KS04 K1A_W01SD K1A_U01SD K1A_U06SD
Treści programowe - ćwiczenia		
T1	Omówienie aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia rodzaje treningu, charakter współzawodnictwa. Zjawiska hipo- i hiperdynami - konsekwencje	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W21 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W02SD K1A_W04SD K1A_U01SD K1A_U06SD
T2	Czynniki wpływające na uczestnictwo w aktywności fizycznej. Elementy korzystne dla podejmowania aktywności fizycznej.	K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W02SD K1A_U01SD
T3	Charakterystyka metod treningowych – metody ciągłe i przerywane	K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_W21 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W02SD K1A_U06SD K1A_KS01SD
T4	Ćwiczenia wyrabiające poszczególne zdolności motoryczne.	K1A_W03 K1A_W08 K1A_W21 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W02SD K1A_U06SD
T5	Składowe sprawności fizycznej. Charakterystyka testów sprawności fizycznej.	K1A_W01 K1A_W03 K1A_W21 K1A_W08 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W02SD

		K1A_U01SD
T6	Zasady treningu sportowego i zdrowotnego. Rola procesu odnowy w treningu	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W08 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W04SD K1A_U06SD K1A_W01SD K1A_W02SD K1A_U06SD
T7	Stopnie intensywności w treningu sportowym. Objętość i częstotliwość w procesie szkolenia sportowego.	K1A_W01 K1A_W02 K1A_W03 K1A_W21 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_U06SD K1A_W02SD K1A_KS04SD
T8	Relacje między wychowaniem fizycznym a wychowaniem zdrowotnym.	K1A_W03 K1A_W21 K1A_W08 K1A_U07 K1A_U14 K1A_U17 K1A_KS04 K1A_W02SD K1A_U06SD

5. Warunki zaliczenia:

(typ oceniania D – F – P)/metody oceniania/ kryteria oceny:

Typ oceniania: diagnostyczne (D), formujące (F), podsumowujące (P): podsumowujące kryteria oceny:

Oceny:

Bardzo dobry

Dobry plus

Dobry

Dostateczny plus

Dostateczny

Niedostateczny

6. Metody prowadzenia zajęć:

Tezy związane z tematem wyświetlane w formie prezentacji multimedialnej wraz z ich omówieniem.

7. Literatura (podajemy wyłącznie pozycje do przeczytania przez studentów a nie wykorzystywane przez wykładowcę)

Literatura obowiązkowa:	Literatura zalecana:
Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, William R. Corbin, Karen A. Welk: „Fitness i Wellness. Wydawnictwo Zysk i Spółka, Poznań 2007.	Raczek, J.: Antropomotoryka. Wwa: PZWL, 2010
Osiński Wiesław: Antropomotoryka Wyd. AWF Poznań 2003.	Wilczewski, A.: Antropomotoryka. Wwa: PZWL, cop. 2011
	Talaga, J.: A-Z sprawności fizycznej. Wwa: Oficyna Ypsilon, 1995

**8. Kalkulacja ECTS – proponowana:
(na podstawie poniższego przykładu)**

Forma aktywności/obciążenie studenta	Godziny na realizację	
	St. stacjonarne	St. niestacjonarne
Godziny zajęć (wg planu studiów) z wykładowcą	20	16
Praca własna studenta	15	19
Studia literaturowe	10	10
Przygotowanie prezentacji (o ile występuje)	10	10
SUMA GODZIN	55	55
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2	

Niniejszy dokument jest własnością WSPiA im. Mieszka I i nie może być kopiowany, przetwarzany, publikowany, przegrywany, przesyłany pocztą, przekazywany, rozpowszechniany lub dystrybuowany w inny sposób. Dokument podlega ochronie wynikającej z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych.