

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu TRENING ZDROWOTNY / G

2. Nazwa kierunku FIZJOTERAPIA

3. Poziom studiów JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

4. Liczba punktów ECTS 1

5. Liczba godzin w semestrze

semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
II				15		

6. Język wykładowy polski

7. Wykładowca Agata Poczarska-Głos, dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

Brak

9. Cele przedmiotu

C1 Zdobycie wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego, planowania i programowania treningu zdrowotnego, etiologii oraz czynników ryzyka przewlekłych chorób niezakaźnych.

C2 Zdobycie umiejętności dotyczących przeprowadzenia diagnozy stanu zdrowia, rozpoznania czynników ryzyka oraz określenia zaleceń dotyczących prozdrowotnej aktywności fizycznej.

C3 Zdobycie umiejętności wyznaczania stref wysiłkowych dla poszczególnych kategorii wieku i poziomu wydolności fizycznej

C4 Zdobycie umiejętności samodzielnego przygotowania karty obciążeń wysiłkowych w treningu zdrowotnym i umiejętność samodzielnego przeprowadzenia jednostki treningowej (w treningu indywidualnym i grupowym) z osobami w różnym wieku

10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych*

Student, który zaliczył przedmiot:	odniesienie do ogólnych efektów uczenia się
------------------------------------	---

WIEDZA

EU01	ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego, umożliwiającą dostrzeganie związków pomiędzy zdrowiem a czynnikami je warunkującymi (B.W11.; B.W12.)	K_W11
------	---	-------

UMIEJĘTNOŚCI

EU02	posiada umiejętność przygotowania pisemnego opracowania w zakresie przedmiotu (B.U4.)	K_U07
EU03	posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania zajęć rekreacyjnych i zdrowotnych w pracy z różnymi grupami społecznymi (B.U9.)	K_U08

KOMPETENCJE SPOŁECZNE

EU05	demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną	K_K3; K_K9
------	--	------------

11. Treści programowe

Forma zajęć – zajęcia praktyczne

- 1) Istota i cele treningu zdrowotnego. Podstawowe zagadnienia – kontrola stanu zdrowia, wdrażanie do samokontroli, indywidualizacja programu, podstawowe zasady w metodyce treningu zdrowotnego, higiena treningu.
- 2) Antropometryczna ocena stanu odżywiania – pomiary antropometryczne.
- 3) Styl życia i zachowania zdrowotne – korzyści zdrowotne podejmowania aktywności fizycznej.
- 4) Minimalna dawka aktywności fizycznej – pojęcie aktywności fizycznej, zalecenia.
Określanie poziomu aktywności fizycznej - Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (wersja krótka i długa).
- 5) Choroby cywilizacyjne warunkowane niedostatkami ruchu.
- 6) Sprawność fizyczna – pojęcie, składowe, pomiar. Ocena motoryczności – testy określające poziom sprawności fizycznej (praktyczna realizacja).
- 7) Zasady treningu zdrowotnego dla kobiet w ciąży, dla osób z niedokrwinną chorobą serca, dla osób w wieku 65 plus, dla osób z otyłością, dla osób z cukrzycą typu 2, dla osób z dyskopatią. Opracowanie konspektu zajęć.
- 8) Praktyczna realizacja wybranej jednostki treningu zdrowotnego – na podstawie opracowanych konspektów zajęć.

12. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Pokaz i objaśnienie
2. Studiowanie literatury przedmiotu
3. Przybory do praktycznej realizacji zajęć
4. Konsultacje

13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)

1. Aktywny udział w zajęciach
2. Konspekt zajęć z treningu zdrowotnego
3. Zaliczenie praktyczne – realizacja jednostki treningu zdrowotnego

14. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	17
2. Nakład pracy studenta	8
suma	25
liczba punktów ECTS	1

15. Literatura

Literatura podstawowa:

- 1) Kuński H., Drygas W. [2003] *Trening zdrowotny*, Medicina Sportiva, Kraków.
- 2) Kuński H. [2003] *Trening zdrowotny osób dorosłych*. Medsport, Warszawa.
- 3) Bator A., Kasperczyk T. [2000] *Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii*. AWF, Kraków.

Literatura uzupełniająca:

- 1) Kołomyjska G. (red.) [2009] *Wybrane zagadnienia z gerontologii*. TKKF, Warszawa.
- 2) Plewa M. [2008] *Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości*. Wyd. AWF, Katowice.
- 3) Owczarek S. (red.) [2009] *Ruch w terapii otyłości*. TKKF, Warszawa.

16. Formy oceny – szczegóły

Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia praktyczne kończą się zaliczeniem z oceną

- Student przygotowuje konspekt jednostki treningu zdrowotnego i realizuje zajęcia praktyczne
- Student może uzyskać oceny cząstkowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć)

Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen.

17. Inne przydatne informacje o przedmiocie

1. Szczegółowych informacji o tematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywają się w Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć

4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem

* - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2021 r. poz. 755 t.j.)