

**KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2024/2025**  
**FORMA STUDIÓW: STACJONARNA**

**INFORMACJE OGÓLNE**

**1. Przedmiot** TRENING ZDROWOTNY / G

**2. Wydział** NAUK O ZDROWIU

**3. Kierunek studiów** FIZJOTERAPIA

**4. Poziom kształcenia** JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE

**5. Liczba punktów ECTS** 1

**6. Liczba godzin w semestrze**

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

**7. Język wykładowy** polski

**8. Wykładowca** Joanna Baj-Korpak, dr

**INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE**

**9. Wymagania wstępne**

Brak

**10. 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

**11. 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

**12. Treści programowe**

<b>Forma zajęć – zajęcia praktyczne</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Istota i cele treningu zdrowotnego. Podstawowe zagadnienia – kontrola stanu zdrowia, wdrażanie do samokontroli, indywidualizacja programu, podstawowe zasady w metodyce treningu zdrowotnego, higiena treningu.</li> <li>2) Antropometryczna ocena stanu odżywiania – pomiary antropometryczne.</li> <li>3) Minimalna dawka aktywności fizycznej – pojęcie aktywności fizycznej, zalecenia. Określanie poziomu aktywności fizycznej. Trening zdrowotny o charakterze wytrzymałościowym (praktyczna realizacja).</li> <li>4) Trening zdrowotny o charakterze siłowym (praktyczna realizacja).</li> <li>5) Znaczenie ćwiczeń funkcjonalnych i stabilizacyjnych.</li> <li>6) Sprawność fizyczna – pojęcie, składowe, pomiar. Ocena motoryczności – testy określające poziom sprawności fizycznej (praktyczna realizacja).</li> <li>7) Trening zdrowotny w wybranych schorzeniach. 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.</li> <li>8) Praktyczna realizacja wybranej jednostki treningu zdrowotnego – na podstawie opracowanych konspektów zajęć.</li> </ol>	
<b>13. Narzędzia/metody dydaktyczne</b>	
1. Pokaz i objaśnienie	
2. Studiowanie literatury przedmiotu	
3. Przybory do praktycznej realizacji zajęć	
4. Konsultacje	
<b>14. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)</b>	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Konspekt zajęć z treningu zdrowotnego	
3. Zaliczenie praktyczne – realizacja jednostki treningu zdrowotnego	
<b>15. Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	liczba godzin
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	17
2. Nakład pracy studenta	8
suma	25
liczba punktów ECTS	1
<b>16. Literatura</b>	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kuński H., Drygas W. [2003] <i>Trening zdrowotny</i>, Medicina Sportiva, Kraków.</li> <li>2) Kuński H. [2003] <i>Trening zdrowotny osób dorosłych</i>. Medsport, Warszawa.</li> <li>3) Bator A., Kasperczyk T. [2000] <i>Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii</i>. AWF, Kraków.</li> </ol>	
Literatura uzupełniająca:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kołomyjska G. (red.) [2009] <i>Wybrane zagadnienia z gerontologii</i>. TKKF, Warszawa.</li> <li>2) Plewa M. [2008] <i>Wybrane metody pomiaru aktywności fizycznej w otyłości</i>. Wyd. AWF, Katowice.</li> <li>3) Owczarek S. (red.) [2009] <i>Ruch w terapii otyłości</i>. TKKF, Warszawa.</li> </ol>	
<b>17. Formy oceny – szczegóły</b>	
<b>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia praktyczne kończą się zaliczeniem z oceną</b> - 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.	
<b>18. Inne przydatne informacje o przedmiocie</b>	
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.)