

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024

INFORMACJE OGÓLNE

1. Nazwa przedmiotu

Teoria i metodyka treningu zdrowotnego

2. Nazwa kierunku

Turystyka i Rekreacja

3. Poziom studiów

Studia drugiego stopnia

4. Liczba punktów ECTS

4

5. Liczba godzin w semestrze

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

6. Język wykładowy polski**7. Wykładowca**

Marian Stelmach – dr

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

8. Wymagania wstępne

1. Znajomość podstawowych kategorii pojęciowych z zakresu anatomii i fizjologii człowieka oraz teorii i metodyki rekreacji oraz treningu personalnego

9. Cele przedmiotu

C1 Zdobycie specjalistycznej wiedzy z zakresu treningu zdrowotnego, doboru ćwiczeń i rodzaju aktywności fizycznej dla indywidualnych potrzeb klienta

C2 Zdobycie umiejętności opracowywania treningu zdrowotnego w profilaktyce i leczeniu przewlekłych chorób niezakaźnych

C3 Zrozumienie i zaangażowanie osobiste w wartości odnoszące się do zdrowia i dobrego samopoczucia psychofizycznego oraz świadomość dbania o własne zdrowie i sprawność fizyczną w procesie ontogenezy

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

Student, który zaliczył przedmiot:

odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się

WIEDZA

EU01

W pogłębionym stopniu zna i rozumie oraz wyjaśnia zjawiska społeczne, humanistyczne, ścisłe i przyrodnicze oraz nauk o kulturze fizycznej

K_W01

UMIEJĘTNOŚCI

EU02

Potrafi wykorzystywać umiejętność wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej w profilaktyce wykluczenia i patologii społecznych

K_U12

EU03

Potrafi dbać o specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i artystycznych)

K_U13

EU04

Potrafi wykorzystywać zaawansowane umiejętności prowadzenia zajęć rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych, artystycznych zachowań ruchowych w pracy z różnymi grupami społecznymi

K_U14

EU05	Potrafi samodzielnie zaplanować pracę własną i pokierować pracą zespołową w podmiocie, w którym realizuje praktykę oraz doprowadzić do osiągnięcia zamierzonych celów, także w warunkach nieprzewidywalnych	K_U16
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
EU06	Jest gotów do twórczej pracy nad własnym rozwojem a także inspirowania do działań na rzecz edukacji permanentnej	K_K06
EU07	Jest gotów do pogłębiania poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	K_K07
11. Treści programowe		
Forma zajęć – wykłady		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Trening zdrowotny – podstawowe pojęcia, cele i koncepcje. Metody i narzędzia diagnozy i ewaluacji w treningu zdrowotnym. 2. Metody, zasady i środki stosowane w treningu zdrowotnym. 3. Zdolności motoryczne – metodyka kształtowania 4. Metodyka nauczania czynności ruchowych. 5. Zasady programowania, planowania i kontroli treningu zdrowotnego. 6. Systematyka ćwiczeń fizycznych 7. Trening zdrowotny w prewencji wybranych chorób cywilizacyjnych. 		
Forma zajęć – ćwiczenia		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Środki, formy i metody w treningu zdrowotnym kształtujące sprawność fizyczną – elementy jogi, metody pilates oraz technik relaksacyjnych. Kontrola i samokontrola treningu. Środki, formy i metody w treningu zdrowotnym kształtujące siłę – ćwiczenia czynne z oporem z użyciem przyborów i przyrządów; hantle, piłki, ketelbels itp. Ćwiczenia kształtujące mięśnie posturalne. Środki, formy i metody w treningu zdrowotnym kształtujące gibkość, koordynację i równowagę ciała. 2. Trening funkcjonalny 3. Programowanie treningu zdrowotnego dostosowanego do indywidualnych potrzeb osób dorosłych. 		
12. Narzędzia/metody dydaktyczne		
1. Wykłady, objaśnienia, film		
2. Prezentacje multimedialne, dyskusja		
3. Analiza literatury przedmiotu		
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)		
1. Ocenianie spersonalizowanych planów żywieniowo-treningowych		
2. Ocenianie ciągłe (prace kontrolne, kolokwia)		
3. Aktywny udział w zajęciach		
4. Test zaliczeniowy		
14. Obciążenie pracą studenta		
Forma aktywności	liczba godzin	
1. Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	50	
2. Nakład pracy studenta	50	
suma		100
liczba punktów ECTS		4
15. Literatura		
Literatura podstawowa:		
1. Bator A., Kasperczyk T. (2000) Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF. Kraków.		
2. Starrett K., Cordoza G., Bądź sprawny jak lampart Galaktyka 2016		

3. Delavier F.: Atlas treningu siłowego, PZWL, 2011
4. Sawczyn M., Sawczyn S., Mishchenko V., Skuteczność zdrowotnego treningu fitness o ukierunkowaniu aerobowym i siłowym kobiet w różnym wieku, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Gdańsk 2020
Literatura uzupełniająca:
1. Mark V.: Anatomia w treningu siłowym i fitness dla kobiet, Wyd. Muza S.A., 2009
2. Body Challenge. Wydawca, Forum Media Polska Sp. z o.o
3. Body Life. Fachowy magazyn branży fitness. Wydawca Health and Beauty Media sp. z o. o
16. Formy oceny – szczegóły
Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 50%, U – 40%, K – 10% Zaliczenie z treści wykładów i kolokwium z treści ćwiczeń: - Czas trwania 45 minut, pytania problemowe (opisowe) lub test wyboru Warunkiem uzyskania oceny pozytywnej jest uzyskanie 60% maksymalnej liczby punktów.
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia odbywać się będą w Akademii Białskiej im. Jana Pawła II
3. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem