|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | **TRENING ZDROWOTNY** | | | | ECTS: **3** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego**  **Akademickie Centrum Kształcenia** | | | **Kierunek**: wychowanie fizyczne  Podyplomowe Studia: Trener Personalny | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:** | | | | **Rok: 1**  **Semestr: 1-2** | |
| **Zakład Pedagogiki, Psychologii i Socjologii** | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: I stopnia** | | **praktyczny** | | **obowiązkowy** | |
| **Język przedmiotu:**  **Polski** | | **Forma zajęć:**  **wykład / ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **20 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **dr Ewa Przybyła** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów** | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:**  **Umiejętności:**  **Kompetencje społeczne:** | | |
| **Cele przedmiotu** | **Nabycie teoretycznych podstaw treningu zdrowotnego. Przygotowanie do pracy trenera personalnego w treningu zdrowotnym: nabycie umiejętności diagnozowania i planowania treningu w wybranych chorobach cywilizacyjnych.** | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W1. | Omawia możliwości i ograniczenia wykorzystywania aktywności fizycznej w profilaktyce i terapii różnorodnych schorzeń. | K\_W02 | P7S\_WG  P7S\_WK |
| W2. | Wymienia różnorodne metody diagnozowania aktywności fizycznej i kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej. | K\_W03 | P7S\_WG  P7S\_WK |
| W3. | Wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, omawia wpływ stylu życia na zdrowie (HRF) człowieka. Opisuje relacje między aktywnością fizyczną a zdrowiem. | K\_W05 | P7S\_WG |
| W4. | Przedstawia współczesne rekomendacje poziomu aktywności fizycznej w aspekcie zdrowego stylu życia oraz potrafi uzasadnić ich sens. | K\_W05 | P7S\_WG |
| W5. | Wymienia zasady efektywnego treningu zdrowotnego oraz zalecenia dotyczące prowadzenia zajęć ruchowych o zróżnicowanych celach z osobami starszymi oraz obarczonymi chorobami cywilizacyjnymi. | K\_W10  K\_W14 | P7S\_WG  P7S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U1. | Potrafi posługiwać się różnymi metodami diagnozowania aktywności i sprawności fizycznej | K\_U01 | P7S\_UW  P7S\_UK |
| U2. | Potrafi zaplanować indywidualny programy aktywności fizycznej uwzględniając potrzeby i ograniczenia zdrowotne. | K\_U03  K\_U04 | P7S\_UW  P7S\_UK |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| K1. | Dostrzega potrzebę nieustannego dokształcania się | K\_K02 | P7S\_KK |
| K2. | Jest przekonany o potrzebie motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne | K\_K03 | P7S\_KK |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| Wykład konwersatoryjny, dyskusja, ćwiczenia przedmiotowe |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Metody:  - test wiedzy,  - projekt treningu  Metody weryfikacji efektów kształcenia: obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych podczas zajęć oraz ocena wykonanych prac. Kryteria oceny efektów kształcenia:  2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (poniżej 50 % wymaganych efektów)  3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 % )  3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)  4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)  4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)  5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład: | | |  |
|  | Ćwiczenia:  1. Stan zdrowia i poziom aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego. Przyczyny i konsekwencje  spadku aktywności fizycznej w perspektywie ewolucyjnej.  2. Aktywność fizyczna, sprawność fizyczna i zdrowie – wzajemne powiązania na podstawie modelu HRF C. Boucharda. Pojęcie treningu zdrowotnego.  3. Rekomendacje zalecanego poziomu aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych.  4. Rola trenera personalnego w treningu zdrowotnym.  5. Projektowanie treningu zdrowotnego, zasady treningowe, dobór obciążeń treningowych.  Diagnozowanie aktywności i sprawności fizycznej.  6. Możliwości i ograniczenia treningu zdrowotnego w profilaktyce i terapii schorzeń cywilizacyjnych (układu krążenia, chorób metabolicznych, nowotworowych, układu oddechowego, układu ruchu).  7. Rola aktywności fizycznej w promowaniu zdrowia psychicznego. | | | 20 |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | | | |
| Zaliczenie na ocenę. Warunkiem zaliczenia jest:  - obecność na ćwiczeniach  - wykonanie planu treningowego  - zaliczenie testu (min 50% poprawnych odpowiedzi) | | | | |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** | |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  Udział w ćwiczeniach sem.1  Udział w ćwiczeniach sem.2 | | 11  9 |  | |
|  | |  |  | |
| **Samodzielna praca studenta:**  Przygotowanie do ćwiczeń  wyszukiwanie i czytanie literatury  Przygotowanie pracy projektowej  Przygotowanie do zaliczenia | | 10  12  26  10 |  | |
|  | |  |  | |
| **Łączny nakład pracy studenta w obu semestrach wynosi:**  **78 godzin**, co odpowiada  **3 punktom ECTS** | | | | |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** | | | | |
| **Literatura podstawowa:**  1.Kozdroń E., Rekreacja ruchowa w starości – potrzeby i możliwości działania. [W:] Kubińska Z., Bergier B. (red.): Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce, PWSZ, 2005.  2.Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa, 2002.  3.Corbin C., Welk G., Corbin W., Welk K., Fitness i wellness. Zysk i S-ka, Poznań 2007  4.Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J. (red.), Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. PWN, Warszawa 2012 – wybrane rozdziały: 24 i 26 | | | | |
| **Literatura uzupełniająca:**  1.Jegier A.: Trening zdrowotny. W: Górski J. (red.): Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2011: 235–243.  2.World Health Organization, Global Recommendations on Physical Activity for Health, Genewa 2010  3.Ekkekakis P. et al. (2013). ROutledge handbook of physical activity and mental health. Routledge, London-New York  4.Saxton J. (2011). Exercise and chronic disease: An evidence-based approach. Routledge, London-New York | | | | |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** | | | | |
| Nie dotyczy | | | | |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Test sprawdzający** | **Projekt** | **Obserwacje/ dyskusja** |
| W1 | X |  |  |
| W2 | X |  |  |
| W3 | X |  |  |
| W4 | X |  |  |
| W5 | X |  |  |
| U1 |  | X |  |
| U2 |  | X |  |
| K1 |  |  | X |
| K2 |  |  | X |