

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z zakresu specjalności - funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku		ECTS: 19
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Zakład Specjalnej Edukacji Fizycznej		Rok : II Semestr: 3 i 4
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia II stopnia	Profil kształcenia: ogólnoakademicki	Status grupy zajęć: fakultatywny
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: wykład / ćwiczenia	Wymiar zajęć [stacjonarne / niestacjonarne]: 247/156
Koordinator grupy zajęć	dr Dariusz Pośpiech, dr Izabela Zając-Gawlak	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Podstawowa wiedza z zakresu anatomii, fizjologii człowieka.</p> <p>Umiejętności: Podstawowe umiejętności z zakresu metodyki prowadzenia zajęć ruchowych.</p> <p>Kompetencje społeczne: Świadomość konieczności samodzielnego aktualizowania wiedzy z zakresu form aktywności ruchowej dla osób w średnim i starszym wieku.</p>	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	Celem grupy zajęć jest przekazanie wiedzy z zakresu specyfiki zmian inwolucyjnych i patologicznych w procesie starzenia się człowieka. Zapoznanie z praktycznymi sposobami oceny stanu funkcjonalnego osób starszych, wytycznymi dotyczące dawkowania i oceny tolerancji obciążeń oraz rekomendacji aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym. Przygotowanie do planowania i prowadzenia wybranych formy aktywności fizycznej: gimnastyki, tańca, aerobiku, funkcjonalnego treningu oporowy, pływania, aqua fitnessu, gier i zabawy ruchowych, terenowych form aktywności ruchowej oraz poprowadzenia treningu relaksacyjnego.	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego-poziomy 6/ poziomy 7
W zakresie wiedzy			
W01	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w podeszłym wieku w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu	K_W02	P7S_WG P7S_WK
W02	Zna wytyczne dotyczące dawkowania i oceny tolerancji obciążeń oraz rekomendacji aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym osób w średnim i starszym wieku	K_W03 K_W05	P7S_WG P7S_WK P7S_WG
W03	Zna zalecenia organizacyjne i metodyczne dotyczące efektywnego i bezpiecznego prowadzenia zajęć ruchowych z osobami w średnim i starszym wieku.	K_W14	P7S_WG P7S_WK
W04	Zna główne przyczyny chorób cywilizacyjnych, posiada pogłębioną wiedzę o wpływie stylu życia, i czynników środowiskowych na	K_W05	P7S_WG

	zdrowie (HRF) człowieka oraz rekomendacje aktywności fizycznej w aspekcie zdrowego stylu życia		
W05	Posiada poszerzoną wiedzę o projektach naukowo-badawczych w kulturze fizycznej, zna miejsce rekreacji ruchowej i turystyki w promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.	K_W12	P7S_WK
W zakresie umiejętności			
U01	Potrafi zdiagnozować stan formy sportowej oraz określić zmiany adaptacyjne po treningu sportowym, a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych.	K_U02	P7S_UW P7S_UK
U02	Planuje trening zdrowotny ukierunkowany na specyficzne potrzeby zdrowotne	K_U04 K_U14	P7S_UW P7S_UK
U03	Potrafi zastosować właściwe metody promocji zdrowia stosownie do wieku i potrzeb grupy	K_U05	P7S_UW P7S_UO P7S_UK
U04	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej dla osób w średnim i starszym wieku	K_U14	P7S_UK
U05	Potrafi ukierunkować zajęcia ruchowe w zależności od wieku i od stanu zdrowia osób w nich uczestniczących	K_U04	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K01	Rozumie potrzebę motywowania uczestników zajęć do samorealizacji poprzez aktywny styl życia i zachowania prozdrowotne	K_K03	P7S_KR
K02	Jest przekonany o społecznym wymiarze promocji aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych u osób w każdym wieku.	K_K11	P7S_KR
K03	Docenia rolę medycyny profilaktycznej i edukacji zdrowotnej w zapobieganiu chorobom i kształtowaniu odpowiedzialności za zdrowie osób w średnim i starszym wieku	K_K09	P7S_KR
K04	Potrafi w kreatywny sposób organizować zajęcia oparte na grach i zabawach ruchowych	K_K14	P7S_KK P7S_UK
K05	Wie, że bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach jest priorytetem	K_K13	P7S_UO
Stosowane metody dydaktyczne			
Wykład: Wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny (wykorzystanie dyskusji, studiów przypadku). Ćwiczenia: Ćwiczenia aktywne z wykorzystaniem studiów przypadków, burzy mózgów, praca multimedialna (prowadzący), praca w grupach, ćwiczenia praktyczne.			

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)

3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)

3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)

4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)

4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)

5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST/NST
1.	<p>Podstawy gerontologii:</p> <p>Zagadnienie 1. Demografia starzenia i jej uwarunkowania, zjawisko długowieczności.</p> <p>Zagadnienie 2. Zewnętrzne i wewnętrzne mechanizmy procesu starzenia się organizmu i możliwości jego pozytywnej modyfikacji – teorie i kierunki badań.</p> <p>Zagadnienie 3. Procesy biochemiczne w starzeniu się człowieka.</p> <p>Zagadnienie 4. Budowa i skład ciała w procesie starzenia się człowieka – analiza przypadków.</p> <p>Zagadnienie 5. Menopauza i andropauza – podobieństwa i różnice.</p> <p>Zagadnienie 6. Kinezyprofilaktyka gerontologiczna a zdrowie publiczne: obszar teoretyczny, kierunki ewolucji.</p> <p>Zagadnienie 7. Pomyślne starzenie się człowieka a sprawność funkcjonalna.</p> <p>Zagadnienie 8. Wielkie problemy geriatryczne, zespół kruchości/słabości.</p> <p>Zagadnienie 9. Choroby i urazy narządu ruchu osób w średnim i starszym wieku, programowanie leczenia.</p> <p>Zagadnienie 10. Odrębności przebiegu chorób układu krążenia i oddychania osób w średnim i starszym wieku, programowanie leczenia.</p> <p>Zagadnienie 11. Cukrzyca w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 12. Choroby układu nerwowego osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 13. Najczęstsze zaburzenia psychiczne osób w średnim i starszym wieku.</p>	65/33
2.	<p>Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego:</p> <p>Zagadnienie 1. Zmiany adaptacji do wysiłku fizycznego w procesie starzenia.</p> <p>Zagadnienie 2. Procesy biochemiczne w kontroli procesów energetycznych. Składniki i reakcje biochemiczne warunkujące proces starzenia.</p> <p>Zagadnienie 3. Wpływ starzenia na wydolność fizyczną człowieka. Wskaźniki wydolności fizycznej u starszych osób. Adaptacja do treningu sportowego, rekreacyjnego, wytrzymałościowego, siłowego u seniorów.</p>	13/7
3.	<p>Żywnienie i suplementacja w treningu zdrowotnym:</p> <p>Zagadnienie 1. Podstawy żywienia- cele nauki o żywieniu, dieta, składniki odżywcze.</p> <p>Zagadnienie 2. Charakterystyka węglowodanów, białek, tłuszczów oraz witamin i minerałów i ich źródła w żywności. Zalecenia żywieniowe dotyczące przyjmowania węglowodanów, białek, tłuszczu dla osób w średnim wieku oraz starszych.</p> <p>Zagadnienie 3. Rola płynów w żywieniu- zapotrzebowanie na płyny osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 4. Zalecenia dietetyczne w przypadku chorób metabolicznych i immunologicznych dla osób w średnim i starszym wieku.</p>	13/6
4.	<p>Metodyka treningu zdrowotnego:</p> <p>Zagadnienie 1. Planowanie treningu zdrowotnego.</p> <p>Zagadnienie 2. Dokumentowanie procesu treningu zdrowotnego.</p> <p>Zagadnienie 3. Określanie profilu sprawności prozdrowotnej osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 4. Wytyczne dotyczące dawkowania i oceny tolerancji obciążeń w treningu zdrowotnym.</p> <p>Zagadnienie 5. Metody monitorowania aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym.</p> <p>Zagadnienie 6. Rekomendacje aktywności fizycznej w treningu zdrowotnym.</p> <p>Zagadnienie 7. Metodyka treningu zdrowotnego w realizacji ukierunkowanych potrzeb zdrowotnych (w nadciśnieniu tętniczym, cukrzycy, nadwadze i otyłości).</p>	26/13
5.	<p>Gimnastyka w treningu zdrowotnym:</p> <p>Zagadnienie 1. Budowa i planowanie jednostki zajęć gimnastyki prozdrowotnej osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 2. Metodyka prowadzenia gimnastyki prozdrowotnej w zależności od liczby ćwiczących i celu zajęć – metody oraz formy organizacyjne.</p> <p>Zagadnienie 3. Kształtowanie siły, gibkości i koordynacji w gimnastyce osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 4. Programowanie gimnastyki porannej i ćwiczeń w domu osoby starszej.</p>	13/6

6.	<p>Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym:</p> <p>Zagadnienie 1. Aktywny i bierny wypoczynek w przerwach podczas pracy.</p> <p>Zagadnienie 2. Praktyczne podstawy treningu autogenego Schultza.</p> <p>Zagadnienie 3. Praktyczne podstawy treningu progresywnego Jacobsona.</p> <p>Zagadnienie 4. Technika Aleksandra.</p> <p>Zagadnienie 5. Praktyka relaksacji poprzez oddech.</p> <p>Zagadnienie 6. Joga i Pilates – ćwiczenia równowagi i koordynacji.</p> <p>Zagadnienie 7. Kinezylogia edukacyjna – metoda Dennisona.</p> <p>Zagadnienie 8. Muzykoterapia – relaksacja dźwiękiem.</p> <p>Zagadnienie 9. Choreoterapia.</p> <p>Zagadnienie 10. Masaż relaksacyjny.</p> <p>Zagadnienie 11. Koloroterapia i aromaterapia w relaksacji.</p> <p>Zagadnienie 12. Diagnoza aktywności fizycznej i wypoczynku osób w wieku średnim i starszym – praca indywidualna.</p>	13/6
7.	<p>Funkcjonalny trening oporowy:</p> <p>Zagadnienie 1. Założenia i zasady oporowego treningu funkcjonalnego osób w średnim i starszym wieku z uwzględnieniem zmian inwolucyjnych i schorzeń towarzyszących procesowi starzenia się.</p> <p>Zagadnienie 2. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania treningu oporowego u osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 3. Aktywizowanie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację stawów podczas wykonywania ćwiczeń siłowych – profilaktyka urazów podczas wykonywania czynności codziennych i związanych z uprawianiem różnych form aktywności fizycznej. Ćwiczenia wielostawowe i wielopłaszczyznowe. Znaczenie siły w procesie inwolucji.</p> <p>Zagadnienie 4. Metodyka kształtowania siły mięśniowej osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 5. Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem typowych urządzeń do kształtowania siły mięśniowej (atlas wielostanowiskowe, maszyny treningowe jednostanowiskowe, sztangi, hantle itp.)</p> <p>Zagadnienie 6. Trening z elastycznym oporem – bezpieczne ćwiczenia siłowe pozbawione momentu bezwładności. Stabilizacja postawy ciała poprzez optymalne działanie siły mięśniowej przeciwko narastającemu oporowi (taśmy gumowe, Gymstick, inne).</p> <p>Zagadnienie 7. Ćwiczenia z odważnikami kulowymi (kettlebells). Korzyści wynikające z treningu z wykorzystaniem wolnych obciążeń na przykładzie odważników kulowych. Ćwiczenia z obciążnikami kulowymi dostosowane do potrzeb i możliwości osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 8. Kalistenika – ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała z uwzględnieniem możliwości osób w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 9. Trening na niestabilnym podłożu. Ćwiczenie równowagi jako forma treningu siłowego oraz profilaktyka upadków i urazów u osób w starszym wieku. Zasady wykonywania ćwiczeń na niestabilnych podłożach.</p> <p>Zagadnienie 10. Trening w zawieszeniu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała na taśmach TRX, jako forma ćwiczeń siłowych w częściowym odciążeniu. Budowa sprzętu i możliwości zastosowania. Zasady obowiązujące podczas wykonywania ćwiczenia. Stabilizacja ciała w zawieszeniu. Zastosowanie taśm TRX w ćwiczeniach indywidualnych i grupowych.</p> <p>Zagadnienie 11. Formy organizacji grupowych zajęć siłowych z osobami w średnim i starszym wieku.</p> <p>Zagadnienie 12. Bezpieczeństwo na zajęciach z osobami starszymi – asekuracja i autoasekuracja podczas wykonywania ćwiczeń. Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń w zależności od współistniejących zmian inwolucyjnych i schorzeń ćwiczących.</p>	13/7
8.	<p>Taniec i aerobik w treningu zdrowotnym:</p> <p>Zagadnienie 1. Rola i funkcja tańca, taniec w zabawie i terapii człowieka.</p> <p>Zagadnienie 2. Metodyka prowadzenia zajęć tanecznych i z aerobiku.</p> <p>Zagadnienie 3. Podstawowe elementy tańca towarzyskiego, integracyjnego i aerobiku.</p>	13/6
9.	<p>Gry i zabawy ruchowe w treningu zdrowotnym:</p> <p>Zagadnienie 1. Przykłady zabaw i gier ruchowych w schorzeniach reumatycznych.</p> <p>Zagadnienie 2. Przykłady zabaw i gier ruchowych wykorzystywanych w nadwadze.</p> <p>Zagadnienie 3. Przykłady zabaw i gier ruchowych kształtujących pamięć, spostrzegawczość równowagę i koordynację ruchową.</p> <p>Zagadnienie 4. Modyfikacje poznanych zabaw i gier ruchowych stosownie do potrzeb.</p>	13/7

10.	Aqua Fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym: Zagadnienie 1. Metodyka prowadzenia zajęć w wodzie: aqua aerobik, aqua toning, aqua jogging, aqua dance, aqua senior, aqua Pilates itp. Zagadnienie 2. Metodyka prowadzenia zajęć z nauki pływania osób dorosłych i starszych. Zagadnienie 3. Dobór muzyki do zajęć Aqua Fitness osób dorosłych i starszych.	13/7
11.	Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym: Zagadnienie 1. Opracowanie miejskiej gry marszowej. Zagadnienie 2. Realizacja zwycięskiego projektu. Terenowe gry rzutne w rekreacji osób w średnim i starszym wieku (m.in. Boccia, Rzuty ringo na szachownicę). Zagadnienie 3. Opracowanie pieszej wędrowki dla osób w średnim i starszym wieku. Zagadnienie 4. Realizacja najlepszego projektu. Zagadnienie 5. Wytrzymałościowe formy aktywności ruchowej w terenie – nordic walking w warunkach zimowych.	26/13
12.	Praktyka	26/13

Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć

Warunkiem zaliczenia grupy zajęć jest zaliczenie i zdanie egzaminów z przedmiotów wchodzących w zakres grupy zajęć. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów uczenia się (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). W przypadku przedmiotów kończących się egzaminem warunkiem do jego dopuszczenia jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotu. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku) i mają formę pisemną.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	247 godzin razem 65 godziny wykładów 182 godzin ćwiczeń	124 godzin razem 45 godziny wykładów 111 godzin ćwiczeń
Samodzielna praca studenta:	247 godzin razem 80 godz. przygotowanie do ćwiczeń 85 godz. przygotowanie projektów, prac prezentacji 82 godz. przygotowanie do zaliczeń i egzaminów	370 godzin razem 120 godz. przygotowanie do ćwiczeń 105 godz. przygotowanie projektów, prac prezentacji 145 godz. przygotowanie do zaliczeń i egzaminów
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 494 godziny, co odpowiada 19 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Podstawy gerontologii:

Literatura podstawowa:

Osiński W., Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. PZWL Warszawa 2015.
Wieczorkowska-Tobis K., Kostka T., Borowicz A.M. Fizjoterapia w geriatrici. PZWL Warszawa 2011.
Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A. Fizjologia starzenia się profilaktyka i rehabilitacja. PWN Warszawa 2013.
Żakowska-Wachelko B., Zarys medycyny geriatrycznej. PZWL Warszawa 2000.

Literatura uzupełniająca:

Schiefele J., Staudt I., Dach M. M. Pielęgniarstwo geriatryczne. Urban & Partner 1998.
Hayflick L. Jak i dlaczego się starzejemy. Książka i Wiedza 1998.
Krzyżowski J. Psychogeriatrica. Medyk Warszawa 2000.
Grodzicki T., J. Kocemba J., A. Skalska A., Geriatrica z elementami gerontologii ogólnej. Via Medica Gdańsk 2006.

Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego:

Literatura podstawowa:

Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J., Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
Kozłowski S., Nazar K.: Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 1995.

Literatura uzupełniająca:

Jegier A. Aktywność fizyczna w promocji zdrowia oraz zapobiegania chorobom przewlekłym [w:] Jegier A., Nazar K., Dziak A. Medycyna sportowa. PTMS, Warszawa 2005.
Kasperczyk T. Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF Kraków, 2001.
Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. MedspoTpress. Warszawa 2002.
Steuden S.: Psychologia starzenia się i starości. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.

Żywnienie i suplementacja w treningu zdrowotnym:

Literatura podstawowa:

Żywnienie osób w wieku starszym. Porady lekarzy i dietetyków M. Jarosz IŻŻ 2011
Żywnienie. Wpływ na zdrowie człowieka. Langley- Evans Simon . PZWL 2014
Jarosz M, Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu człowieka cz. II. PZWL 2010
Zajęc A, Poprzecki S, Czuba M i wsp. Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. AWF Katowice 2012.

Literatura uzupełniająca:

Jarosz M, Bułhak-Jachymczyk B. Normy Żywnienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, PZWL 2012.

Metodyka treningu zdrowotnego:

Literatura podstawowa:

Kołomyjska G.: Formy rekreacji ruchowej dla osób starszych. AWF, Kraków 1992.
Kozdroń E., Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa 2005.
Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa, 2003.
World Health Organization, Global Recommendations on Physical Activity for Health, Genewa 2010.

Literatura uzupełniająca:

Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J. (red.), Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. PWN, Warszawa 2012.

Gimnastyka w treningu zdrowotnym:

Literatura podstawowa:

Kołomyjska G.: Formy rekreacji ruchowej dla osób starszych. AWF, Kraków 1992.
Kozdroń E., Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa 2005.
Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A. (red.) Sportowe formy aktywności osób niepełnosprawnych i starszych. Adaptowana aktywność fizyczna (APA) Wydawnictwo PTN-AAF 2011.

Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym:

Literatura podstawowa:

Christoph Schenk, tł. Hanna Borowiec.: Relaksacja: sposób na stres. Warszawa J&BF, 1996.
Craze R., tł. Ciepłowska A.: Relaksacja ciała i umysłu. Warszawa 2007.

Rosenfeld R., Everly G.: Stres : przyczyny, terapia i autoterapia [tł. Józef Radzicki]. Warszawa 1992.
Szopa J., Górna J.: Joga : ruch, oddech, relaks. Wydawnictwo KOS, Katowice 2005.
Kronenberger M.: Muzykoterapia : wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu. Łódź, Global Enterprises 2004.
Siek S.: Treningi relaksacyjne. Warszawa 1990.
Hannaford C. : Zmysłne ruchy, które doskonają umysł, Warszawa 1998.
Opatowiecka M. : Kinezylogia edukacja Paula Dennisona. „Remedium” 1998 nr 10.

Literatura uzupełniająca:

Twórcza kinezylogia w praktyce : propozycje dla każdego. Wybór scenariuszy i red. merytoryczna Joanna Zwoleńska, Warszawa 2004.

Funkcjonalny trening oporowy:

Literatura podstawowa:

Kępką K., Gaś S.: Trening Funkcjonalny. Twoja droga do sukcesu. Edipresse, Warszawa 2016.
Kostka T.: Trening siłowy (oporowy) w promocji zdrowia i rehabilitacji. Polski Merkurusz Lekarski, 2002, 13, 520-523.
Polechoński J.: Aktywność ruchowa człowieka w okresie późnej dorosłości. W: Jakość życia i jej uwarunkowania w okresie późnej dorosłości. Red. H. Hrapkiewicz. Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Śląskim, Katowice 2002, 85-95.
Zajac A., Wilk., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice 2010.

Literatura uzupełniająca:

Grzeszczak W.: Trening siłowy w leczeniu chorych na cukrzycę. Diabetologia Po Dyplomie, 2005, 3, 23-27.
Kalym A.: Siła i sprawność KALISTENIKA. Galaktyka, Łódź 2016.
Kowalski J., Mejer A.: Regularna aktywność fizyczna receptą na długie życie. Kwartalnik Ortopedyczny, 2012, 3, 398-407.
Manocchia P.: Anatomia treningu siłowego. Buchmann, Warszawa 2012.
Pietras P., Wujek-Krajewska E., Kuch M., Dłużniewski M.: Trening oporowy w rehabilitacji kardiologicznej – zasady prowadzenia i efekty kliniczne. Kardioprofil, 2009, 1, 65-73.
Sciepurko J.: Kinezyprofilaktyka Gerontologiczna, część I. Wydawnictwo SPORT, Bydgoszcz 2002.
Tsatsoulina P.: Jak ćwiczyć odważnikami kulowymi czyli kettle w akcji. AHA, Łódź 2010.
Vella M.: Anatomia w treningu siłowym i fitness. Muza, Warszawa 2010.

Taniec i aerobik w treningu zdrowotnym:

Literatura podstawowa:

Fredyk A. Kowalik B. Barańska-Grabara L., Wybrane tańce towarzyskie dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach, AWF Katowice 2009.
Koziełto D., Taniec i psychoterapia, KMK, Poznań 2002.
Grodzka- Kubiak E., Aerobic czy fitness, DDK, Poznań 2002.
Kuba L. Paruzel-Dyja M., Fitness. Nowoczesne formy gimnastyki. Podstawy teoretyczne., AWF Katowice 2012.

Gry i zabawy ruchowe w treningu zdrowotnym:

Literatura podstawowa:

Bondarowicz M., Staniszewski T. Podstawy teorii i metodyki zabaw i gier ruchowych. AWF, Warszawa, 2000.
Bondarowicz M. Zabawy w grach sportowych. Wychowanie Fizyczne i pedagogiczne, Warszawa, 1995.
Charles B., Corbin i wsp. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań, 2007.
Jasiak H., Jotan A. Leksykon sportu dla wszystkich. Krajowa Federacja Sportu dla wszystkich, Warszawa, 1998.
Kuński H. Trening zdrowotny osób starszych. Agencja Wydawnicza Medsport Press, Warszawa, 2002.
Roślowski A., Sadowska-Wróblewska M. Reumatyzm twój wróg. Sport twój przyjaciel. Wydawnictwo „Sport i Turystyka”, Warszawa, 1977.

Literatura uzupełniająca:

Nawara H., Nawara U. Gry i zabawy integracyjne. Wydawnictwo AWF, Wrocław, 2001.
Ślęczkowski A. Zabawy i gry ruchowe dzieci, młodzieży i dorosłych: poradnik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców. Instytut Kształcenia Nauczycieli i Badań Oświatowych, Warszawa, 1977.
Trzeźniowski R. Zabawy i gry ruchowe. Sit., Warszawa, 1995.

Aqua Fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym:

Literatura podstawowa:

Groffik D. Aqua fitness. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012.

Karpiński R. Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2008

Karpiński R. Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2011.

Ostrowski A. Zabawy i rekreacja w wodzie. Warszawa: WSiP. 2003.

Pietrusik K. Pływanie, nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness. Warszawa: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej. 2005.

Stachura A., Płatek Ł. Pływanie w szkole podstawowej. Katowice: Akademia Wychowania Fizycznego. 2012.

Zysiak-Christ B., Figurska A., Stasikowska I. Metodyczne podstawy Aqua Fitness. Wrocław: AquaFit. 2010.

Literatura uzupełniająca:

Cechovska I., Novotna V., Milerova H. Aqua-fitness. Praha: Grada Publishing. 2003.

Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym:

Literatura podstawowa:

Bator A., Buła A., Stanek L. Popularne gry rekreacyjne. AWF, Kraków, 2002.

Charles B., Corbin i wsp. Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań, 2007.

Chrostek L., Łabaj M. Gry rekreacyjne – sport dla wszystkich. Zarząd Główny Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, Warszawa, 1982.

Kuński H. Trening zdrowotny osób starszych. Agencja Wydawnicza Medsport Press, Warszawa, 2002.

Łobożewicz T. Turystyka ludzi w starszym wieku. W: (red. T. Łobożewicz) Turystyka ludzi niepełnosprawnych. COIT, Warszawa, 1991.

Skibicki Z. Marsze z kijkami. Wydawnictwo Skibicki, Łódź, 2008.

Literatura uzupełniająca:

Duricek M, Obodyński K. Syntetyczne podstawy rekreacji i turystyki. Wydawnictwo Uniwersytet Rzeszowski, 2006.

Jasiak H., Jotan A. Leksykon sportu dla wszystkich. Krajowa Federacja Sportu dla wszystkich, Warszawa, 1998.

Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki

26 godzin praktyk. W ramach grupy zajęć studenci zobligowani będą do odbycia praktyk w klubie fitness, Uniwersytecie Trzeciego Wieku, sanatorium, w klubie seniora lub innym ośrodku organizującym zajęcia ruchowe dla osób w średnim i starszym wieku.

Forma oceny efektów uczenia się

Efekty uczenia się	Forma oceny		
	Test sprawdzający	Prezentacja/praca grupowa	Obserwacja/dyskusja dydaktyczna
W01	X		
W02	X		
W03	X	X	X
W04	X	X	
W05		X	X
U01	X		
U02		X	
U03		X	
U04	X	X	
U05		X	
K01			X
K02			X
K03			X
K04			X
K05			X

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty					
	Podstawy gerontologii	Fizjologiczne podstawy treningu zdrowotnego	Żywnienie i suplementacja w treningu zdrowotnym	Metodyka treningu zdrowotnego	Gimnastyka w treningu zdrowotnym	Techniki relaksacyjne w treningu zdrowotnym
W01		X				
W02				X		
W03					X	X
W04	X		X			X
W05		X	X		X	X
U01		X				
U02				X		
U03	X		X			X
U04					X	X
U05						
K01		X				
K02			X	X	X	
K03	X					X
K04						
K05						X

Efekty uczenia się	Przedmioty				
	Funkcjonalny trening oporowy	Taniec i aerobik w treningu zdrowotnym	Gry i zabawy ruchowe w treningu zdrowotnym	Aqua Fitness z elementami pływania w treningu zdrowotnym	Terenowe formy aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym
W01					
W02					
W03	X	X	X	X	X
W04					X
W05			X	X	X
U01					
U02					
U03		X	X		X
U04	X			X	X
U05			X		
K01					
K02		X		X	
K03	X				
K04			X		
K05					X