

KARTA MODUŁU 2022/2023

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Trening zdrowotny						
Rodzaj modułu:	Obowiązkowy						
Język wykładowy:	Język polski						
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	3	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	20	-	20	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę						
Wymagania wstępne:	Podstawowa znajomość anatomii, biochemii i fizjologii.						
II. CELE KSZTAŁCENIA							
Cele kształcenia:							
<p>Cel 1: Zdobycie przez studentów wiedzy o zasadach programowania i planowania treningu zdrowotnego, zalecanych środkach, formach, metodach treningowych oraz podstawowych parametrach obciążeń treningu zdrowotnego.</p> <p>Cel 2: Student potrafi samodzielnie zaprojektować i planować trening zdrowotny dostosowany do indywidualnych potrzeb odbiorcy.</p> <p>Cel 3: Przygotowanie studenta do przyjęcia roli lidera w zakresie propagowania treningu zdrowotnego.</p>							
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW							
Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:					Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:							
1	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką					C.W17.	Kolokwium
2	zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania oraz rolę fizjoterapeuty w propagowaniu zdrowego stylu życia					F.W14.	Kolokwium
3	zna i rozumie podstawowe zagadnienia dotyczące zależności psychosomatycznych i metod z zakresu budowania świadomości ciała					F.W15.	Kolokwium
umiejętności:							
1	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń					C.U7.	Scenariusz treningu Sprawdzian praktyczny Obserwacja zachowań

2	potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej	C.U17.	Projekt Obserwacja zachowań
kompetencji społecznych:			
1	jest gotów do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty	K03.	Obserwacja Aktywność na zajęciach
2	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K05.	Obserwacja
3	jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób	K09.	Obserwacja
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Wykład			
	Tematyka zajęć		Liczba godzin S
Wykład 1	Zapoznanie z celami i treściami merytorycznymi przedmiotu – przedstawienie zasad i warunków uczestniczenia w zajęciach oraz uzyskania zaliczenia z ich zakresu. Holistyczna koncepcja zdrowia a współczesny trening zdrowotny. Narodowy program zdrowia, założenia. Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia.		2
Wykład 2	Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – zagadnienia podstawowe. Zapoznanie z zasadami programowania i planowania treningu		2
Wykład 3	Zapoznanie z podstawowymi koncepcjami treningu zdrowotnego oraz wytycznymi do konstruowania projektu treningu zdrowotnego według indywidualnych potrzeb. Etapy treningu zdrowotnego w procesie jego kreowania i realizacji. Szczegółowa analiza zalecanych metod oraz podstawowych parametrów obciążeń w treningu zdrowotnym. Analiza koncepcji Health-related fitness. Trening zdrowotny a trening sportowy.		4
Wykład 4	Diagnostyka sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Struktura i specyfika jednostki treningowej		1
Wykład 5	Trening wytrzymałościowy jako podstawowa forma treningu zdrowotnego. Zmiany adaptacyjne po wysiłku fizycznym – fizjologiczne i biochemiczne. Zmiany psychospołeczne. Marsz rekreacyjny, bieg-jogging, jazda na rowerze i pływanie rekreacyjne jako podstawowe formy treningu wytrzymałościowego, wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego		2
Wykład 6	Ćwiczenia siłowe jako jedna z form treningu wzmacniającego wykorzystywana w programowaniu treningu zdrowotnego. Joga, pilates, zdrowy kręgosłup oraz stretching jako zalecane formy kształtowania wytrzymałości siłowej oraz mobilności i/lub giękości wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego		2
Wykład 7	Trening zdrowotny w wybranych chorobach (aktywność fizyczna a choroba niedokrwienna serca (ChNS) aktywność fizyczna a otyłość, aktywność fizyczna a cukrzyca). Trening zdrowotny osób w starszym wieku i osób niepełnosprawnych		3
Wykład 8	Programowanie i dokumentowanie treningu zdrowotnego. Planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego.		2
Wykład 9	Odpoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia). Uważność i jej funkcje.		1
Wykład 10	Kolokwium końcowe.		1
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć		Liczba godzin S
Ćwiczenie 1	Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych – w środowisku przyrodniczym.		4
Ćwiczenie 2	Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych – „pod dachem”.		4

Ćwiczenie 3	Sposoby oceny sprawności, wydolności i aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym.	1
Ćwiczenie 4	Planowanie scenariusza zajęć przygotowujących do treningu zdrowotnego. Metody prowadzenia dziennika treningowego.	2
Ćwiczenie 5	Realizacja fragmentów scenariusza zajęć treningu zdrowotnego zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami odbiorców (poziom wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia). Ewaluacja podjętych działań.	5
Ćwiczenie 6	Programowanie obciążeń i planów treningowych w zależności od wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia	4

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład informacyjny
- Wykład konwersatoryjny
- Prezentacje multimedialne
- Filmy edukacyjne i poglądowe
- Pokaz
- Ćwiczenia praktyczne
- Dyskusja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- Projektor/tablica multimedialna
- Tablica
- Sprzęt sportowo-rekreacyjny
- Przybory rekreacyjno-sportowe
- Infrastruktura rekreacyjno - sportowa (sala fitness, tereny zielone itp.)

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

Forma zaliczenia modułu.

Zaliczenie na ocenę

Kryteria oceny formującej:

- Kolokwium
- Scenariusz/Projekt treningu
- Sprawdzian praktyczny
- Aktywność na zajęciach
- Obserwacja zachowań

Kryteria oceny podsumowującej***

5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, planuje i wykonuje zadania. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonuje podstawowe zadania, wymagające korekty ze strony prowadzącego. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje pozytywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, wykonane zadania są nieprawidłowe, większość wymaga korekty ze strony prowadzącego, brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.

Ocena podsumowująca***:

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	5
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2
VIII. ZALECANA LITERATURA	
Literatura podstawowa:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rekreacyjna aktywność fizyczna. Cholewa J., Kuński M. (red.) Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Katowice : Wydawnictwo Akademii Wychowania 2014 2. Stawiarska P. Kierunki współczesnej promocji zdrowia i prewencji zaburzeń : profilaktyka XXI wieku, zagrożenia i wyzwania, teoria i praktyka, Warszawa Difin, 2019 3. Greenfield B. Wydolność 2.0 : wykorzystaj potencjał ciała i usprawnij umysł, Wydawnictwo Galaktyka pbl 2022. 	
Literatura uzupełniająca:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lisowska K., Koncepcja (nie)współczesnego treningu zdrowotnego osób dorosłych w ujęciu integralnym [w:] Zdrowie – ujęcie wielowymiarowe, Chmielewski J. i inni (red.), Wyd. Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy, 2016, s. 51-60. 2. Gruszkowska M. Aktywność fizyczna i psychika : korzyści i zagrożenia Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2013 3. Zdziarski M. Seniorze, trzymaj formę! 2 : aktywność fizyczna osób starszych, Kraków: Instytut Łukasiewicza 2016 4. Szabuniewicz S., Orlikowska A., Niestuchowski W., Ćwiczenia usprawniające kręgosłup – poradnik, Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis, 2011.. 5. Literatura i artykuły związane z tematyką przedmiotu 6. Strony WWW i filmy szkoleniowe/instruktażowe/poglądowe - związane z tematyką przedmiotu (<i>m.in. wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia</i>) 	