

KARTA MODUŁU 2024/2025

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Poziom studiów:	magisterskie						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Trening zdrowotny						
Rodzaj modułu:	Autorska oferta uczelni – moduł uzupełniający						
Język wykładowy:	Język polski						
Rok studiów:	3	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	5	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	2	15	-	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							
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:							
1	zna i rozumie zagadnienia związane z promocją zdrowia i fizjoprofilaktyką						C.W17.
2	zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania oraz rolę fizjoterapeuty w propagowaniu zdrowego stylu życia						F.W14.
3	zna i rozumie podstawowe zagadnienia dotyczące zależności psychosomatycznych i metod z zakresu budowania świadomości ciała						F.W15.
umiejętności:							
1	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń						C.U7.
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.

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	K3.
2	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K5.
3	jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób	K9.
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. Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – zagadnienia podstawowe.	2
Wykład 2	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. Zapoznanie z zasadami programowania i planowania treningu Szczegółowa analiza zalecanych metod oraz podstawowych parametrów obciążeń w treningu zdrowotnym. Analiza koncepcji Health-related fitness. Trening zdrowotny a trening sportowy.	3
Wykład 3	Programowanie i dokumentowanie treningu zdrowotnego. Diagnostyka sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie. Struktura i specyfika jednostki treningowej i planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego.	2
Wykład 4	Trening wytrzymałościowy jako podstawowa forma treningu zdrowotnego. Zmiany adiustacyjne 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. Stretching jako zalecana forma kształtowania gibkości w treningu zdrowotnym.	2
Wykład 5	Ćwiczenia siłowe jako jedna z form treningu wzmacniającego wykorzystywana w programowaniu treningu zdrowotnego. Joga, pilates i zdrowy kręgosłup jako zalecane formy kształtowania wytrzymałości siłowej oraz gibkości i mobilności wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego	3
Wykład 6	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. Odpoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia).	2
Wykład 7	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	Przygotowanie przez studentów projektu treningu zdrowotnego według indywidualnych potrzeb. Przydatne aplikacje i narzędzia umożliwiające planowanie, realizację i monitorowanie treningu zdrowotnego.	2
Ćwiczenie 5	Sprawdzian praktyczny - realizacja przez studentów fragmentów przygotowanych treningów zdrowotnych zaprojektowanych zgodnie z indywidualnymi potrzebami (poziom wydolności i	5

	zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia). Ewaluacja podjętych działań.	
Ćwiczenie 6	Przygotowanie przez studentów projektu cyklu treningów - programowanie obciążeń i planów treningowych w zależności od stanu zdrowia, wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym.	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

1. Formy zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- kolokwium (wykład) – test jednokrotnego wyboru
- aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań (ćwiczenia)
- projekt, sprawdzian praktyczny (ćwiczenia)

3. Podstawowe kryteria oceny:

- Kolokwium pisemne /test/, projekt:

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

- Sprawdzian praktyczny:

5,0 – student samodzielnie wykonuje prawidłowo zadania zgodnie z wymaganymi procedurami. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

4,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia drobny błąd, który potrafi skorygować po wskazaniu go przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia 2 drobne błędy, które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

3,5 – student wykonuje zadania w zdecydowanej większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia kilka drobnych błędów (3), które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

3,0 – student wykonuje zadania w większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia istotny błąd lub wiele drobnych błędów (4-5), które potrafi skorygować przy pomocy nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w fizjoterapii.

2,0 – student wykonuje zadania w większości w sposób nieprawidłowy, który wymaga częstej korekty ze strony prowadzącego. Student przejawia brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, w większości przypadków nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w fizjoterapii.

- Aktywność studenta, obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- częstości uczestnictwa, aktywności i stopnia zaangażowania w zajęciach
- przejawianej przez studenta sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie
- przejawianych kompetencji społecznych

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	15
Udział w innych formach zajęć (ćwiczenia)	20
Inne (-)	-
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć (ćwiczenia)	2
Inne (samodzielne rozwijanie umiejętności rekreacyjno-sportowych odpowiadających treściom przedmiotu)	8
Łączna liczba godzin	50
Punkty ECTS za moduł	2

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

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:

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. Górski J., Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2012
3. Gruszkowska M. Aktywność fizyczna i psychika : korzyści i zagrożenia Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2013
3. Zdziarski M. Seniorze, trzymaj formę! aktywność fizyczna osób starszych, Kraków: Instytut Łukasiewicza 2016
4. Szabuniewicz S., Orlikowska A., Niesłuchowski 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 (*m.in. wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia*)