

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Stacjonarne						
Nazwa modułu:	Trening zdrowotny						
Kod modułu kształcenia:	MK_MF082						
Rodzaj modułu kształcenia:	Fakultatywny						
Rok studiów	3	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	5	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2	20	20				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autor programu:

dr Katarzyna Lisowska

Cele kształcenia:

- Cel 1. Wyposażenie studenta w wiedzę o zasadach programowania i planowania treningu zdrowotnego, zalecanych środkach, formach, metodach treningowych oraz podstawowych parametrach obciążeń treningu zdrowotnego
- Cel 2. Przygotowanie studenta do samodzielnego projektowania i planowania treningu zdrowotnego dostosowanego do indywidualnych potrzeb odbiorcy
- Cel 3. Przygotowanie studenta do przyjęcia roli lidera w zakresie propagowania treningu zdrowotnego

Wymagania wstępne:

Posiada wiedzę z zakresu fizjologii człowieka

Efekty kształcenia:

Wiedza:

EK1: Posiada wiedzę o podstawowych zasadach i metodach treningu zdrowotnego, pozwalającą na monitoring zdrowia

EK2: Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia

Umiejętności:

EK3: Posiada umiejętność planowania i realizacji zajęć przygotowujących do uczestnictwa w treningu zdrowotnym

EK4: Posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej

EK5: Potrafi samodzielnie dobierać a także modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od potrzeb i możliwości psychofizycznych uczestników oraz warunków środowiskowych

Kompetencje społeczne:

EK6: Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne

i otoczenia, w tym przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych
Treści kształcenia:

Wykłady:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
W1	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	2
W2	Zmienność w ontogenezie: sprawności fizycznej, i wydolności	1
W3	Sposoby oceny sprawności, wydolności i aktywności ruchowej	1
W4	Wprowadzenie do treningu zdrowotnego – zagadnienia podstawowe. Zapoznanie z zasadami programowania i planowania treningu. Szczegółowa analiza zalecanych metod oraz podstawowych parametrów obciążeń w treningu zdrowotnym. Składowe obciążenia. Przetrenowanie. Korzyści fizjologiczne i psychospołeczne ćwiczeń fizycznych oraz nietrwałość zmian. Zagrożenia związane z treningiem zdrowotnym (konwersacja). Objętość i intensywność obciążeń treningowych vs ryzyko dla zdrowia	4
W5	Zapoznanie z podstawowymi koncepcjami treningu zdrowotnego oraz wytycznymi do konstruowania projektu treningu zdrowotnego według indywidualnych potrzeb. Szczegółowa analiza kluczowych elementów treningu zdrowotnego według Paffenbargera Jr.	2
W6	Dokumentowanie treningu zdrowotnego. Analiza przykładowych form przygotowywanych i dokumentowanych treningów zdrowotnych. Struktura i specyfika jednostki treningowej	1
W7	Trening wytrzymałościowy jako podstawowa forma treningu zdrowotnego. Zmiany adiustacyjne po wysiłku fizycznym – fizjologiczne i biochemiczne. Zmiany psychospołeczne. Marsz rekreacyjny, bieg-jogging, kolarstwo i pływanie rekreacyjne jako podstawowe formy treningu wytrzymałościowego, wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego	2
W8	Ćwiczenia siłowe jako jedna z podstawowych form treningu wzmacniającego wykorzystywana w programowaniu treningu zdrowotnego. Joga, pilates, ćwiczenia siłowe oraz stretching jako zalecane formy kształtowania wytrzymałości siłowej oraz gibkości wykorzystywane w programowaniu treningu zdrowotnego	2
W9	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	4
W10	Odpoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia)	1

Ćwiczenia:

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C1	Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych - w środowisku przyrodniczym	2
C2	Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych – „pod dachem”	4
C3	Sposoby oceny sprawności, wydolności i aktywności ruchowej	2
C4	Planowanie scenariusza zajęć przygotowujących do treningu zdrowotnego. Metody prowadzenia dziennika treningowego	2
C5	Pomiar i określanie obciążeń treningowych MET, punkty itp. Programowanie obciążeń i planów treningowych w zależności od wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia	4
C6	Realizacja scenariusza zajęć treningu zdrowotnego zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami odbiorców (poziom wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia). Ewaluacja podjętych działań.	6

Metody kształcenia (narzędzia dydaktyczne):

MK1: wykład

MK2: prezentacja

MK3: ćwiczenia praktyczne

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:**Ocena formująca:**

OF 1: test wiadomości

OF 2: projekt treningu

OF 3: sprawdzian praktyczny

OF 4: aktywność na zajęciach

OF 5: obserwacja zachowań

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	40
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	5
Przygotowanie się do kolokwium	5
Przygotowanie się do egzaminu	0
Inne	5
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	1

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny : 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1, EK2
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student posiada umiejętność planowania i realizacji zajęć przygotowujących do uczestnictwa w treningu zdrowotnym. Posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej. Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student posiada umiejętność planowania i realizacji zajęć przygotowujących do uczestnictwa w treningu zdrowotnym. Posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej. Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student posiada umiejętność planowania i realizacji zajęć przygotowujących do uczestnictwa w treningu zdrowotnym. Posiada umiejętność wykorzystania wychowawczych aspektów promocji zdrowia i aktywności fizycznej. Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje dobre oceny lub 60% najwyższych ocen z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych. Uczęszcza na prawie wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych	EK3,EK4,EK5

w poszczególnych blokach tematycznych. 2,0 – student nie potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy aktywności fizycznej w zależności od warunków środowiskowych Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – student zawsze realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 4,5 – student prawie zawsze realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 4,0 – student często realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 3,5 – w większości przypadków lecz niesystematycznie - student realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 3,0 – student rzadko realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia oraz przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych 2,0 – student nie realizuje zadań w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, w tym nie przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przeciwpożarowych	EK6

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_W33	Cel1	W4 – W10	MK1, MK2	OF1
EK2	K_W33	Cel1, Cel2, Cel3	W1-W10	MK1, MK2	OF1
EK3	K_U01	Cel1, Cel2,	C3-C6	MK3	OF2, OF3,

	K_U03 K_U25	Cel3			OF4
EK4	K_U26	Cel1, Cel2, Cel3	C1-C6	MK3	OF2, OF3, OF4
EK5	K_U32 K_U33	Cel1, Cel2, Cel3	C5-C6	MK3	OF2, OF3, OF4
EK6	K_K09	Cel2	C1-C6	MK3	OF5

Literatura podstawowa:

1. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk 1996.
2. Drabik J. , Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, Wydawnictwo AWFIS Gdańsk 2006, s.6-9, 43-52.
3. Jaskólski A., Jaskólska A., Podstawy Fizjologii Wysiłku Fizycznego z Zarysem Fizjologii Człowieka Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław 2005.
4. Kosmol, A., Teoria i metodyka sportu niepełnosprawnych. Warszawa 2008.
5. Krawański A. , Ciało i zdrowie człowieka w nowoczesnym systemie wychowania fizycznego, AWF Poznań 2003.
6. Kuński H. , Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. AWF Medsportpress, Warszawa 2003, s. 41-55.

Literatura uzupełniająca:

1. Skarżyński J., Biegiem po zdrowie. Vademecum biegacza. Wydawnictwo MEGA SPORT, 2002 s. 116-144, 145-180.
2. Karpay E., Fitness, zdrowie i uroda: ćwicz, dobrze się odżywia i zrzuć zbędne kilogramy. Wyd. Helion, Gliwice 2000.
3. Lipowski M., Rekreacja ruchowa Kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk 2005.
4. Olex - Mierzejewska D., Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Warszawa 2002.