

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:		Coaching zdrowego stylu życia					
Profil studiów:		Praktyczny					
Forma studiów:		Pierwszego stopnia - stacjonarne/niestacjonarne					
Nazwa modułu:		Trening zdrowotny					
Kod modułu kształcenia:		MK_CZ022					
Rodzaj modułu kształcenia:		Kierunkowy					
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	1	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2	5	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: brak

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: Wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psych–fizycznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych

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	0,5
W2	Zmienność w ontogenezie: sprawności fizycznej, i wydolności	0,5
W3	Sposoby oceny sprawności, wydolności i aktywności ruchowej	0,5
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	0,5
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.	0,5
W6	Dokumentowanie treningu zdrowotnego. Analiza przykładowych form przygotowywanych i dokumentowanych treningów zdrowotnych. Struktura i specyfika jednostki treningowej	0,5
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	1
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	0,5
W9	Odpoczynek i odnowa biologiczna - optymalizacja sposobów wypoczynku i profilaktyka nadmiernego zmęczenia (sen nocny, naturalne metody intensyfikacji wypoczynku, techniki relaksacyjne oraz chromoterapia)	0,5

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:

MK1: wykład

MK2: prezentacja

MK3: ćwiczenia praktyczne

MK4: dyskusja

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	EK3,EK4,EK5

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 60% najwyższych oceny 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 wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. Uczęszcza na zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych 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 zajęciach, 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 wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psych-fizycznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych 4,5 – student bardzo często wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psych-fizycznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych 4,0 – student często wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psych-fizycznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych 3,5 – w większości przypadków wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psych-fizycznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych	EK6

3,0 – student częściowo wykazuje się aktywną postawą i dbałością o poziom sprawności psych–fizycznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych	
2,0 – student nie wykazuje się aktywną postawą i nie dba o poziom sprawności psych–fizycznej oraz rozwijanie kompetencji społecznych	

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.

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 arytmetyczna ocen formujących

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	25
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	5
Przygotowanie się do kolokwium	5
Przygotowanie się do egzaminu	0
Przygotowanie pracy samokształceniowej	5
Inne	10
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach godzin kontaktowych	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K1C_W05, K1C_W24	Cel1	W1 – W9	Wykład, prezentacja	Test wiadomości

EK2	K1C_W08, K1C_W19	Cel2, Cel3	W1-W9	Wykład, prezentacja	Test wiadomości
EK3	K1C_U09, K1C_U20	Cel1, Cel2	C3-C6	Ćwiczenia praktyczne, dyskusja	Projekt treningu, sprawdzian praktyczny, aktywność na zajęciach
EK4	K1C_U17 K1C_U31	Cel1, Cel2, Cel3	C1-C4, C6	Ćwiczenia praktyczne, dyskusja	Projekt treningu, sprawdzian praktyczny, aktywność na zajęciach
EK5	K1C_U12 K1C_U27	Cel1, Cel2, Cel3	C6	Ćwiczenia praktyczne, dyskusja	Projekt treningu, sprawdzian praktyczny, aktywność na zajęciach
EK6	K1C_K08	Cel2	C1-C6	Ćwiczenia praktyczne, dyskusja	Obserwacja zachowań

Literatura podstawowa:

1. Drabik J., Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Akademia
2. Wychowania Fizycznego, Gdańsk 1996
3. Drabik J. , Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, Wydawnictwo AWFIS Gdańsk 2006, s.6-9, 43-52
4. Jaskólski A., Jaskólska A., Podstawy Fizjologii Wysiłku Fizycznego z Zarysem Fizjologii Człowieka Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław 2005
5. Kuński H. , Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. AWF Medsportpress, Warszawa 2003, s. 41-55
6. Lisowska K. Koncepcja (nie)współczesnego treningu zdrowotnego osób dorosłych w ujęciu integralnym, 2017

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 Kobiety. Motywy zachowań prozdrowotnych. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk 2005
4. Olex-Mierzejewska D., Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Warszawa 2002