

KARTA MODUŁU 2020/2021

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY 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:							
Cel 1: Zdobycie przez studentów wiedzy o zasadach programowania i planowania treningu zdrowotnego, zalecanych środkach, formach, metodach treningowych oraz podstawowych parametrach obciążeń treningu zdrowotnego. Cel 2: Student potrafi samodzielnie zaprojektować i planować trening zdrowotny dostosowany do indywidualnych potrzeb odbiorcy. Cel 3: Przygotowanie studenta do przyjęcia roli lidera w zakresie propagowania treningu zdrowotnego.							
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	Student zna i rozumie koncepcję i założenia treningu zdrowotnego, zna jego etapy w procesie jego kreowania i realizacji, wykorzystywane w nim zasady i metody oraz rozumie czynniki wpływające na aktywność fizyczną człowieka i jego dbałość o zdrowie.					K3F_W01 K3F_W03	Kolokwium
2	Student zna i rozumie w stopniu zaawansowanym zagadnienia związane z kształtowaniem, podtrzymywaniem i przywracaniem sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku, utraconej lub obniżonej wskutek różnych chorób lub urazów, a także zasady promocji zdrowia.					K3F_W11	Kolokwium
umiejętności:							
1	Student potrafi zastosować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, promocję zdrowia, profilaktykę niepełnosprawności, a także pierwotną i wtórną profilaktykę chorób - posiada umiejętność planowania i realizacji treningu zdrowotnego.					K3F_U07	Konspekt/ Projekt Treningu; sprawdzian praktyczny

			Obserwacja zachowań
2	Student potrafi wykazać wysoką sprawność fizyczną niezbędną do poprawnego demonstrowania ćwiczeń oraz stosowania metod oraz form wykorzystywanych w realizacji treningu zdrowotnego.	K3F_U08	Sprawdzian praktyczny; Obserwacja zachowań
3	Student potrafi planować własną aktywność edukacyjną i stale dokształcać się w celu aktualizacji wiedzy.	K3F_U09	Obserwacja zachowań; Aktywność na zajęciach
4	Student potrafi inspirować inne osoby do uczenia się oraz podejmowania aktywności fizycznej.	K3F_U10	Obserwacja zachowań; Aktywność na zajęciach
kompetencji społecznych:			
1	Student 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.	K3F_K03	Obserwacja; Aktywność na zajęciach
2	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K3F_K05	Obserwacja
3	Student jest gotów do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	K3F_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.		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.		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 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		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 gibkości 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		2
Wykład 8	Programowanie i dokumentowanie treningu zdrowotnego. Planowanie indywidualnego treningu zdrowotnego.		4
Wykład 9	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 S
Ćwiczenie 1	Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych – w środowisku przyrodniczym.	2
Ćwiczenie 2	Trening zdrowotny w praktyce dostosowany do możliwości indywidualnych – „pod dachem”.	4
Ćwiczenie 3	Sposoby oceny sprawności, wydolności i aktywności ruchowej.	2
Ćwiczenie 4	Planowanie scenariusza zajęć przygotowujących do treningu zdrowotnego. Metody prowadzenia dziennika treningowego.	2
Ćwiczenie 5	Programowanie obciążeń i planów treningowych w zależności od wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia	2
Ćwiczenie 6	Realizacja scenariusza zajęć treningu zdrowotnego zaprojektowanego zgodnie z indywidualnymi potrzebami odbiorców (poziom wydolności i zaawansowania w treningu zdrowotnym oraz stanu zdrowia). Ewaluacja podjętych działań.	8

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- Wykład informacyjny
- Wykład konwersatoryjny
- Prezentacje multimedialne
- Filmy edukacyjne i pogładowe
- 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
- Konspekt/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 zajęciach, 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
<i>Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)</i>	
Udział w wykładach	20
Udział w innych formach zajęć	20
Inne (-)	-
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	
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.)	-
<i>Łączna liczba godzin</i>	50
<i>Punkty ECTS za moduł</i>	2

VIII. ZALECANA LITERATURA**Literatura podstawowa:**

1. Drabik J., Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego, Wydawnictwo AWFis Gdańsk 2006, s.6-9, 43-52.
2. 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.
3. Kuński H. , Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera. AWF Medsportpress, Warszawa 2003, s. 41-55.

Literatura uzupełniająca:

1. Trening i aktywność fizyczna - amatorów biegania / Dorota Kamień.// W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2009, nr 3, s. 37-42
2. Szabuniewicz S., Orlikowska A., Niesłuchowski W., Ćwiczenia usprawniające kręgosłup – poradnik, Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis, 2011.
3. Manocchia P., Anatomiczne modelowanie sylwetki : atlas ćwiczeń, Warszawa : Wydawnictwo Buchmann, 2010.