



Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Targu

Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Trening zdrowotny
Kod zajęć	TR.SM.315
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	3	Ćwiczenia terenowe	15.0	2.0	bez egzaminu
			Ćwiczenia warsztatowe	15.0		

Poziom studiów	studia drugiego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Danuta Źiżka
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Znajomość zagadnień z zakresu teorii i metodyki wysiłku fizycznego
Założenia i cele zajęć	Poznanie wpływu aktywności fizycznej na wybrane aspekty zdrowia człowieka oraz nabycie umiejętności wykorzystania treningu zdrowotnego w profilaktyce zdrowotnej

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne

Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 31	
udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności praktyczne	30	
Udział w egzaminie (godz.)	1	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 20	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	5	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	10	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 51	ECTS: 2
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 30	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W01	Zna i rozumie wpływ aktywności fizycznej na wybrane aspekty zdrowia człowieka	-K_W01 -K_W03 -K_W08	Kolokwium
Umiejętności: student potrafi			
U02	Potrafi opracować program ruchowych zajęć prozdrowotnych dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestników	-K_U06 -K_U09	Projekt, prezentacja Projekt, prezentacja
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K01	Potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę w zakresie aktywności fizycznej i jej wykorzystania w kształtowaniu zdrowia	-K_K08	Projekt, prezentacja

Formy i metody kształcenia

Wykład z elementami pogadanki
Metoda projektu

Treści programowe

Ćwiczenia terenowe

1. Realizacja wybranych form treningu zdrowotnego.

Ćwiczenia warsztatowe

1. Pojęcie i wymiary zdrowia. Wskaźniki zdrowia pozytywnego w sferze fizycznej. Zdrowie a sprawność fizyczna - wspólne komponenty i ich znaczenia dla zdrowia i sprawności fizycznej. Pojęcie sprawności prozdrowotnej. Czynniki kształtujące zdrowie człowieka. Pojęcie zdrowego stylu życia. Priorytetowe zachowania prozdrowotne. Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej. Wpływ wysiłku fizycznego na funkcje wybranych narządów i układów wewnętrznych mających istotny związek ze zdrowiem człowieka. Pojęcie i klasyfikacja chorób cywilizacyjnych. Podstawy wysiłku fizycznego podejmowanego w celach profilaktyki zdrowotnej; wskazania i przeciwwskazania

do podejmowania aktywności fizycznej; rodzaje i formy prozdrowotnej aktywności fizycznej; zasady dozowania obciążeń wysiłkowych w celach zdrowotnych; zalecane metody realizacji obciążeń wysiłkowych; struktura jednostki treningowej; klasyfikacja objawów tolerancji wysiłku fizycznego. Metody oceny stylu życia i pomiaru aktywności fizycznej osób w różnym wieku i o różnych potrzebach fizycznych. Przygotowanie do ćwiczeń fizycznych: klasyfikacja i charakterystyka poziomów ryzyka dla podejmowania aktywności fizycznej; czynniki ryzyka i objawy chorobowe zwiększające ryzyko dla podejmowania aktywności fizycznej; zdrowotne (fizjologiczne) znaczenia poszczególnych części zajęć ruchowych. Trening zdrowotny w profilaktyce i leczeniu objawów chorób układu krążenia, metabolicznych, układu oddechowego, układu ruchu. Zalecane formy wysiłku i obciążenia treningowe. Programy aktywności fizycznej. Metody oceny skuteczności treningu zdrowotnego.

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Kategoria: Wiedza

- 5.00 - 91-100% poprawnych odpowiedzi
- 4.50 - 81-90% poprawnych odpowiedzi
- 4.00 - 71-80% poprawnych odpowiedzi
- 3.50 - 61-70% poprawnych odpowiedzi
- 3.00 - 51-60% poprawnych odpowiedzi
- 2.00 - poniżej 51% poprawnych odpowiedzi

Kategoria: Umiejętności

- 5.00 - oryginalne, kreatywne opracowanie zagadnienia
- 4.50 - dobre, wyróżniające się opracowanie zagadnienia
- 4.00 - poprawne opracowanie zagadnienia
- 3.50 - ponad przeciętne opracowanie zagadnienia
- 3.00 - przeciętne opracowanie zagadnienia
- 2.00 - niewłaściwe opracowanie zagadnienia

Kategoria: Kompetencje społeczne

- 5.00 - oryginalne, kreatywne opracowanie zagadnienia
- 4.50 - dobre, wyróżniające się opracowanie zagadnienia
- 4.00 - poprawne opracowanie zagadnienia
- 3.50 - ponad przeciętne opracowanie zagadnienia
- 3.00 - przeciętne opracowanie zagadnienia
- 2.00 - niewłaściwe opracowanie zagadnienia

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Ćwiczenia terenowe	Projekt, prezentacja	1	25,00 %
Ćwiczenia warsztatowe	Kolokwium	2	50,00 %
	Projekt, prezentacja	1	25,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1. Eberhart A. (red.), Wprowadzenie do fizjologii i metodyki rekreacji ruchowej. Almamer, Warszawa 2011
2. Kozdroń E. (red.), Metodyka rekreacji. Warsztat pracy specjalisty. AWF Warszawa 2019, ebook
3. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera, Agencja Wydawnicza Medsportpress, Warszawa 2002
4. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J. (red.), Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja. PWN, Warszawa 2012.

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1. Goggins A., Matten G., Dieta sirt. Przełom w dziedzinie zdrowego stylu życia i odżywiania. Laurum, Warszawa 2017
2. Górski J. (red.), Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2019
3. McKeown P., Tlenowa przewaga. Galaktyka, Łódź 2015