*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA** 2020/2021-2021/2022

(skrajne daty)

Rok akademicki 2020/2021, 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Metodyka Treningu Zdrowotnego |
| Kod przedmiotu\* | Moduł Trener Zdrowia |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 1,2 / semestr 2,3 |
| Rodzaj przedmiotu | modułowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr hab. prof. UR Emilian Zadarko |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr hab. prof. UR Emilian Zadarko  mgr Edyta Nizioł-Babiarz  dr hab. prof. UR Zbigniew Barabasz |

\* *-opcjonalni*e,*zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 2 | - | 10 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 3 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  | 3 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Egzamin (semestr 3), zaliczenie z oceną (Semestr. 2 i 3)

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Student powinien umieć wykorzystywać w czasie zajęć wiadomości przekazywane na przedmiocie: anatomia i fizjologia człowieka. |

3.cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Umiejętność diagnozowania i interpretacji wyników sprawności i aktywności fizycznej dla osób zróżnicowanych wiekowo. |
| C2 | Umiejętność tworzenia zestawów ćwiczeń kształtujących zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy dla osób zróżnicowanych sprawnościowo. |
| C3 | Potrafi programować jednostki treningowe w treningu zdrowotnym. |
| C4 | Zna zasady bezpieczeństwa treningu zdrowotnego. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | Student wymieni oraz zdefiniuje terminy związane  z treningiem zdrowotnym oraz przeciwwskazania do jego wykonywania. Opisze role aktywności w zdrowym stylu życia. Wyjaśni założenia koncepcje sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie H-RF. Rozróżni koncepcje sprawności fizycznej H-RF w odniesieniu do M-FP. | K\_W06 |
| EK\_02 | Wymieni metody oceny aktywności fizycznej, scharakteryzuje wybrane kwestionariusze aktywności fizycznej, zmierzy za ich pomocą aktywność fizyczną. Określi profil sprawności prozdrowotnej. Skonstruuje zestawy wybranych ćwiczeń kształtujących w treningu zdrowotnym. Przeprowadzi wybraną jednostkę treningową w treningu zdrowotnym. Oceni efekty procesu treningowego w treningu zdrowotnym. | K\_U15 |
| EK\_03 | Przedstawi propozycję wprowadzania zasad treningu zdrowotnego w środowisku szkolnym, lokalnym oraz rodzinnym. Jest gotowy do popularyzowania wiedzy wśród uczniów i w środowisku szkolnym oraz pozaszkolnym. | K\_K04 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |  |
| --- | --- |
| Lp | Treści merytoryczne |
| 1 | Podstawy, definicja treningu zdrowotnego i jego etapowość. Rola aktywność fizycznej  w budowaniu i realizacji modelu zdrowego stylu życia. |
| 2 | Przeciwwskazania do treningu zdrowotnego i zagrożenia wynikające ze zbyt dużych obciążeń |
| 3 | Koncepcja sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie Health Related Fitness H-RF i sprawności fizycznej ukierunkowanej na motoryczność Motor Fitness Performance M-FP |
| 4 | Podstawy diagnostyki laboratoryjnej i terenowej. |
| 5 | Kryteria skuteczności treningu zdrowotnego. Programowanie treningu zdrowotnego. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |  |
| --- | --- |
| Lp | Treści merytoryczne |
| 1 | Metody oceny aktywności fizycznej. |
| 2 | Kwestionariusz gotowości wysiłkowej PAR-Q. Test kwalifikacyjny. |
| 3 | Profil sprawności prozdrowotnej i jego interpretacja. |
| 4 | Tworzenie zestawu ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne a także ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy ciała. |
| 5 | Programowanie treningu zdrowotnego. |
| 6 | Diagnostyka i ocena efektów procesu treningowego. |
| 7 | Zajęcia terenowe. Praktyczne prowadzenie i monitoring treningu zdrowotnego. |

3.4 Metody dydaktyczne

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów(projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

1. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw,) |
| ek\_ 01 | referat, obserwacja w trakcie zajęć, zeszyt przedmiotowy  egzamin pisemny | ćw.  W. |
| Ek\_ 02 | obserwacja w trakcie zajęć, zeszyt przedmiotowy   egzamin pisemny | ćw.  W. |
| EK\_03 | obserwacja w trakcie zajęć, odpowiedź ustna, zeszyt przedmiotowy | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Zaliczenie ćwiczeń semestru drugiego następuje na podstawie ocen z referatów 50%  i prowadzenia zeszytu przedmiotu 50%. Zaliczenie ćwiczeń semestru trzeciego na podstawie praktycznego prowadzenia zajęć. Obserwacja w trakcie zajęć: ocena nauczyciela. Odpowiedź ustna: ocena nauczyciela  Kryteria oceny egzaminu pisemnego.  51-60% max. pkt.- dst (3,0)  61-70% max. pkt.- dst plus (3,5)  71-80% max. pkt.- db (4,0)  81-90% max. pkt.- db plus(4,5)  91-100% max. pkt.- bdb (5,0) |
|  |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 40 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 55 |
| SUMA GODZIN | 125 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 5 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. Drabik J.; Aktywność fizyczna w treningu osób dorosłych, Część I, II, AWF Gdańsk 1996. 2. Górski J.; Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, PZWL, Warszawa, 200.1 3. Kuński H.; Trening Zdrowotny osób dorosłych, Poradnik lekarza i trenera, Medsportpress, Warszawa 2003. 4. Kuński H., Drygas W. Trening zdrowotny, Medicina Sportiva Kraków 2003 5. Nowak P. Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia, PWSZ w Raciborzu, 2007. 6. Adamczyk T., Goły M., Matuszkowiak A. Trening zdrowotny  z nordick walking, Wyd. RAABE 2009. 7. Fortuna M. Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych, Wyd. KPSW w Jeleniej Górze, 2012. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Jaskólski A., Jaskólska A.; Podstawy wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław 2006 |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)