**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2020/2021-2021/2022*

Rok akademicki 2021/2022

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Trening Zdrowotny |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Turystyka i Rekreacja |
| Poziom studiów | Studia drugiego stopnia st. |
| Profil | Ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Stacjonarny |
| Rok i semestr/y studiów | 2 rok; semestr IV |
| Rodzaj przedmiotu | Moduł: Turystyka Zdrowotna |
| Język wykładowy | Polski |
| Koordynator | dr Jarosław Herbert |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Jarosław Herbert  dr Justyna Glińska- Wlaź |

\* *-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** |
| IV | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  | 4 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X 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)

Ćwiczenia – zaliczenie z oceną.

Wykład - egzamin

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza z anatomii i fizjologii człowieka. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z procesem planowania i programowania treningu zdrowotnego  w różnych grupach wiekowych: dzieci, młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze. |
| C2 | Pogłębienie wiedzy z zakresu wpływu wysiłku fizycznego na zdrowie człowieka a także z zakresu diagnostyki patologii narządu ruchu człowieka. |
| C3 | Wskazanie roli i miejsca treningu zdrowotnego w budżecie czasu wolnego osób  w różnych grupach społecznych. |

**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 | Zna i rozumie podstawy budowy organizmu człowieka w zakresie biernego i czynnego układu ruchu oraz podstawowe procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie człowieka. | K\_W01 |
| EK\_02 | Potrafi ocenić, w oparciu o podstawowe parametry, możliwości podejmowania wysiłku przez uczestników różnych form rekreacji fizycznej. | K\_KU10 |
| EK\_03 | Dba o poziom sprawności fizycznej niezbędny do kształcenia się i wykonywania zadań zawodowych. | K\_K02 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Styl Życia i Edukacja Zdrowotna |
| Pozytywne mierniki zdrowia |
| Aktywność fizyczna rola i wpływ na zdrowie człowieka |
| Zagrożenia związane z treningiem |
| Metodyka prowadzenia zajęć z osobami w różnym wieku |

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

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Podstawowe pojęcia związane z treningiem zdrowotnym. Rozgrzewka i jej istota w przygotowaniu do wysiłku fizycznego człowieka. |
| Rola i znaczenie stretchingu w treningu zdrowotnym. Stretching statyczny i dynamiczny. Wpływ ćwiczeń funkcjonalnych i stabilizacyjnych na sprawność układu ruchu człowieka. |
| Ćwiczenia w zabawach ruchowych, grach indywidualnych oraz elementy fitness. |
| Zajęcia w terenie- kontrola treningu z użyciem urządzenia typu Sport-Tester. Marszobieg oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną.

Ćwiczenia: praca w grupach, dyskusja, projekt/prezentacja.

4. 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 | Kolokwium i prowadzenie zajęć w terenie, egzamin. | w, ćw |
| Ek\_ 02 | Kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć, egzamin. | w, ćw |
| EK\_03 | Aktywny udział w zajęciach, obserwacja w trakcie zajęć, egzamin. | w, ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| **Wykład - Egzamin**  Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest zaliczenie ćwiczeń. Egzamin odbywa się w formie pisemnej i składa się z części teoretycznej.  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry.  **Ćwiczenia - ocena z zaliczenia**  50% ocena aktywności na zajęciach oraz 50% ocena z kolokwium.  Punkty przeliczane są na procenty, którym odpowiadają oceny.  - do 50% - niedostateczny,  - 51% - 60% - dostateczny,  - 61% - 70% - dostateczny plus,  - 71% - 80% - dobry,  - 81% - 90% - dobry plus,  - 91% - 100% - bardzo dobry. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 15 godz. Wykład  15 godz. Ćwiczenia |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 30 godz. (28 godz. udział w konsultacjach, 2 godz. udział w egzaminie) |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 10 godz. przygotowanie do zajęć  20 godz. przygotowanie do kolokwium  10 godz. przygotowanie do egzaminu |
| SUMA GODZIN | 100 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 4 |

*\* 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. Czajkowski Z.: Poradnik trenera. RCMSzKFiS, Warszawa, 1997. 2. Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia, Gdańsk, 1997. 3. Drabik, J.: Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych. AWF Gdańsk, 1997. 4. Kozdroń E., Wolański T.: Metodyka zajęć rekreacyjno-ruchowych. W: T. Wolańska (red.): Rekreacja ruchowa i turystyka. AWF Warszawa, 1989. 5. Kozdroń E.: Rekreacja ruchowa w starości – potrzeby i możliwości działania. [W:] Kubińska Z., Bergier B. (red.): Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce, PWSZ, 2005. 6. Kuński H.: Podstawy treningu zdrowotnego, Warszawa, 1985. 7. Kuński H. Janiszewski M.: Poradnik lekarski aktywności ruchowej osób w wieku średnim, Warszawa, 1985. 8. Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa, 2002. 9. Maciaszczyk B., Maciaszczyk P.: Rola aktywności ruchowej w o ontogenezie człowieka: trening zdrowotny, Tarnobrzeg 2012. 10. Prusik K.: Podstawy indywidualizacji treningu sportowego biegaczy na orientację. AWFiS Gdańsk, 2003. 11. Rosłowski A., Skolimowski T.: Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych. Warszawa, 2003. 12. Zembaty A.: Kinezyterapia Tom I i II. Kraków, 2003. 13. M. Kałwa, A. Romanowska- Tołłoczko, T. Stefaniak, Trening zdrowotny jako element systemowej terapii nadwagi, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015 14. World Health Organization, Global Recommendations on Physical Activity for Health, Genewa 2010. |
| Literatura uzupełniająca:   1. Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Biblioteka trenera. Warszawa, 1999. 2. Szwarc H., Wolańska T., Łobosiewicz T.: Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku. IWZZ Warszawa, 1988. 3. Szwarc, H., Wasilewska, R., Wolańska, T.: Rekreacja ruchowa osób starszych. Praca zbiorowa pod red. T. Wolańskiej. Warszawa 1986. 4. Ulatowski T.: Teoria treningu sportowego. Trening. RCSzKFiS. Warszawa, 1993. |

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)