*Załącznik nr 1 do zarządzenia Rektora UJK nr 90/2018*

**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0532-1TiR-D5-TZ** | |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **Trening zdrowotny**  *Health training* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | **Turystyka i rekreacja** |
| **1.2. Forma studiów** | stacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | **Pierwszego stopnia licencjackie** |
| **1.4. Profil studiów\*** | praktyczny |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** | dr Tomasz Winiarczyk |
| **1.6. Kontakt** | twiniarczyk@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | **polski** |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Brak |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć** | | laboratorium |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć** | | Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć** | | Zaliczenie z oceną |
| * 1. **Metody dydaktyczne** | | Klasyczna metoda problemowa, metoda sytuacyjna, ćwiczenia, pokaz, referat. |
| * 1. **Wykaz literatury** | **podstawowa** | Bator A., Kasprzak W., 2000, Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. Wyd. AWF Kraków.  Kozdroń E., 2005, Rekreacja ruchowa w starości – potrzeby i możliwości działania. [W:] Kubińska Z., Bergier B. (red.) Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. Wyd. PWSZ, Warszawa.  Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa, 2002. |
| **uzupełniająca** | Blecharz J. Siekańska M., Tokarz A. (red. ), 2012, Optymalizacja treningu sportowego i zdrowotnego z perspektywy psychologii. Wyd. AWF Kraków. |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)***   ***C1. -*** programowanie i prowadzenie treningu dla wybranych grup ludzi, w tym niepełnosprawnych i starszych,  ***C2. -*** optymalizowanie, weryfikowanie i indywidualizowanie procesu treningu zdrowotnego |
| * 1. **Treści programowe**   ***Konwersatorium:***  ***1*.** Wprowadzenie do treningu zdrowotnego, definicje i podstawowe pojęcia  2. Programowanie treningu zdrowotnego w zakresie rożnych form aktywności ruchowej.  3. Aktywność ruchowa w prewencji przedwczesnego starzenia się.  4. Aktywność ruchowa w prewencji urazów mechanicznych.  5. Aktywność ruchowa w prewencji choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia tętniczego.  6. Aktywność ruchowa w utrzymaniu masy ciała, otyłości i cukrzycy II typu.  7. Rola ćwiczeń oddechowych w programowaniu treningu zdrowotnego.  8. Określanie intensywności oraz częstotliwości treningu w zależności od wieku i stanu zdrowia  9. Holistyczne ujęcie zdrowia i treningu zdrowotnego |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** | | |
| W01 | wyjaśnia podstawową terminologię w zakresie biologicznych podstaw nauk o człowieku i jego zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej, na potrzeby turystyki i rekreacji oraz opisuje podstawowe mechanizmy psychospołeczne związane ze stanem zdrowia i jego ochroną  w obszarze turystyki i rekreacji | TIR1P \_W04  TIR1P \_W05  TIR1P \_W06  TIR1P \_W09  TIR1P \_W12 |
| W02 | analizuje podstawowe zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia, w tym znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych w każdym okresie ontogenezy oraz metody, formy i środki edukacji zdrowotnej a także konstruuje programy aktywności fizycznej oraz prawidłowego odżywiania się |  |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** | | |
| U01 | planuje, prowadzi i dokumentuje ruchowe zajęcia korekcyjne, działania profilaktyczne, prozdrowotne i inne, z uwzględnieniem obowiązujących norm i warunków, w tym zasad BHP | TIR1P \_U01  TIR1P \_U02  TIR1P \_U03  TIR1P \_U04  TIR1P \_U05  TIR1P \_U06  TIR1P \_U07  TIR1P \_U08  TIR1P \_U09  TIR1P \_U11  TIR1P \_U12 |
|  |  |  |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** | | |
| K01 | działa w sposób praktyczny i przedsiębiorczy, aktywnie wykorzystując zdobytą wiedzę z zakresu nauk o kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i ekonomicznych | TIR1P \_K01  TIR1P \_K02  TIR1P \_K03 |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Efekty przedmiotowe**  ***(symbol)*** | **Sposób weryfikacji (+/-)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Egzamin ustny/pisemny\*** | | | **Kolokwium\*** | | | **Projekt\*** | | | **Aktywność na zajęciach\*** | | | **Praca własna\*** | | | **Praca w grupie\*** | | | **Inne *(jakie?)*\*** | | |
| ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | | ***Forma zajęć*** | | |
| *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 |  |  |  |  | ***x*** |  |  |  |  |  | ***x*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W02 |  |  |  |  | ***x*** |  |  |  |  |  |  |  |  | ***x*** |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***x*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***x*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się** | | |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **laboratoria(((L)\*** | **3** | Posiada podstawową wiedzę na temat treningu zdrowotnego, rozróżnia formy aktywności fizycznej i jej zastosowanie |
| **3,5** | Potrafi trafnie określić intensywność ćwiczeń dla różnych grup wiekowych, ma podstawową wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego |
| **4** | Posiada szeroką wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego, zna zasady konstruowania jednostek treningowych w schorzeniach i po przebytych chorobach, doradza w zakresie aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowia |
| **4,5** | Posiada szeroką wiedzę z zakresu treningu zdrowotnego, zna zasady konstruowania jednostek treningowych w schorzeniach i po przebytych chorobach, doradza w zakresie aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowia. Potrafi określić podstawowe zasady zdrowego odżywiania oraz regeneracji |
| **5** | Materiał realizowany na zajęciach opanował kompleksowo, potrafi dyskutować i poszerza wiedzę we własnym zakresie. W pełni rozumie tematykę treningu zdrowotnego w ujęciu holistycznym |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** | |
| **Studia**  **stacjonarne** | **Studia**  **niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***30*** | ***18*** |
| *Udział w wykładach\** |  |  |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 30 | 18 |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym\** |  |  |
| *Inne (jakie?)\** |  |  |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***45*** | ***57*** |
| *Przygotowanie do wykładu\** |  |  |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\** | 25 | 37 |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\** | 20 | 20 |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\** |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej\** |  |  |
| *Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)\** |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***75*** | ***75*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **3** | **3** |

***\*niepotrzebne usunąć***

***Przyjmuję do realizacji*** *(data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)*

*............................................................................................................................*