

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	C. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNO-KIERUNKOWYCH (ZK)					
Moduł	3C. Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Trening zdrowotny					
Rodzaj zajęć	Obowiązkowe					
Koordinator zajęć/ email	dr Michał Rozpara/m.rozpara@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Tak
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)				13/0,5		
Ćwiczenia (godz./ECTS)				26/1		
Praca własna (godz./ECTS)				13/0,5		
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	Celem poznawczym przedmiotu jest wyposażenie studenta w podstawową wiedzę z zakresu podtrzymywania i pomnażania zdrowia człowieka poprzez aktywność fizyczną w postaci treningu zdrowotnego. Celem aplikacyjnym przedmiotu jest wyposażenie studenta w podstawowe umiejętności z zakresu planowania, realizacji i oceny efektów treningu zdrowotnego.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TREŚĆ EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W05 Zna i rozumie podstawy funkcjonowania poszczególnych układów organizmu człowieka oraz narządów ruchu i narządów zmysłów, oraz znajomości mechanizmów sterowania podczas aktywności fizycznej. K_W17 Zna wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń, specjalnych metod odnowy biologicznej oraz masażu.					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	1. Rozumie pojęcia: zdrowie, mierniki i czynniki zdrowia, zachowania prozdrowotne, trening zdrowotny, zasady, metody i środki treningu zdrowotnego, prozdrowotna sprawności i wydolności fizyczna. 2. Zna narzędzia pomiaru i szacowania masy i składu ciała oraz aktywności, sprawności i wydolności fizycznej uczestników zajęć TZ.					
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U09 Potrafi podejmować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, prewencję chorób cywilizacyjnych oraz promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w odnowie biologicznej w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia, warunków życia, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. K_U10 Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych).					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	1. Potrafi dobrać i zastosować właściwe narzędzia oceny masy i składu ciała oraz aktywności, sprawności i wydolności fizycznej uczestników zajęć TZ. 2. Projektuje w zależności od potrzeb i możliwości ćwiczących odpowiednie obciążenia treningowe służące zdrowiu.					
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K05 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi.					
WARUNKI WSTĘPNE	Posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu motoryczności człowieka i fizjologii wysiłku fizycznego oraz umiejętność poszukiwania wiarygodnych źródeł informacji z zakresu studiowanego przedmiotu.					
TEMATYKA ZAJĘĆ	Wykłady Trening zdrowotny (TZ) środkiem kreacji zdrowia jednostki – definicja pojęcia, cele, ogniwa TZ. Kryteria kwalifikacji do treningu zdrowotnego (diagnoza możliwości i oczekiwań uczestników TZ). Zasady, metody i środki treningu zdrowotnego służące kształtowaniu sylwetki oraz prozdrowotnej sprawności i wydolności fizycznej. Wybrane koncepcje projektowania obciążeń treningowych w TZ. Ćwiczenia Omówienie i aplikacja wybranych metod/techniki i narzędzi oceny budowy somatycznej, aktywności, sprawności i wydolności fizycznej uczestników zajęć TZ. Charakterystyka środków, metody i form treningu zdrowotnego rozwijających wytrzymałość tlenową, siłę mięśniową oraz					

gibkość/mobilność. Projektowanie planów treningowych przy uwzględnianiu możliwości i potrzeb uczestników TZ.	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. American College of Sport Medicine.: ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual Third Edition, Lippincott Raven, 2010. 2. Corbin Ch.B., Corbin W.R., Welk K.A. i in.: Fitness I Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zysk i S-ka, Poznań 2007. 3. Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych. MedSportPres, Warszawa 2003. 4. *Mynarski W., Rozpara M., Czapla K.: Trening zdrowotny jako wysublimowana forma rekreacji ruchowej. W: Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki. Red. W. Mynarski AWF, Katowice 2008, 216-239. 5. Santana J.C.: Trening funkcjonalny. Ćwiczenia, zasady planowania treningu i programy treningowe. DB Publishing, Błonie 2017. 6. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. i in.: Żywnienie i suplementacja w sporcie rekreacji i stanach chorobowych. AWF, Katowice 2014. 7. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., i in.: Współczesny trening siły mięśniowej. AWF, Katowice 2010. 	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bator A., Kasperczyk T.: Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF, Kraków 2000. 2. Drabik J. (red.): Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego. AWFIS, Gdańsk 2006. 3. Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I-M., et al.: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Medicine & Science in Sports & Exercise 2011, 43(7), 1334-1359. 4. Hills A.P., Mokhtar N., Byrne N.M.: Assessment of physical activity and energy expenditure: an overview of objective measures. Frontiers in Nutrition 2014, 1, 1-16. 5. Starrett K., Cordoza G.: Bądź sprawny jak lampart. Galaktyka, Łódź 2015. 6. Żołądź J. Wydolność fizyczna człowieka. W: Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Red. J. Górski. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002, 456-522. 	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Niestrój-Jaworska M., Mynarski A., Dębska-Janus M., Polechoński J., Nawrocka A., Rozpara M., Tomik R.: Badania pilotażowe aktywności fizycznej studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach w świetle najnowszych rekomendacji światowej organizacji zdrowia. W: Aktywność fizyczna i inne zachowania zdrowotne w teorii i badaniach naukowych. Red. J. Polechoński, M. Dębska-Janus, P. Dębski. AWF, Katowice 2022, 199-211. 2. Polechoński J., Rozpara M., Czesnoić D., Dębska M.: Ocena współzmienności i zgodności wyników pomiarów częstości pracy serca mierzonej na klatce piersiowej i nadgarstku pulsometrami Polar M400 i M430. W: Aktywność fizyczna w profilaktyce i promocji zdrowia. Red. J. Polechoński i M. Rozpara. AWF, Katowice 2021, 13-26. 3. Rozpara M., Nowak E., Nawrocka A., Polechoński J., Dębska M., Mynarski W.: Evaluation of health benefits of peripheral resistance training based on energy expenditure in women aged 25-35 years. Health Problems of Civilization 2019, 13(1), 30-37. 4. Rozpara M., Królikowska B., Dębska M., Nawrocka A., Mynarski W. Analiza porównawcza objętości i intensywności wysiłku fizycznego osób dorosłych podczas uprawiania turystyki pieszej oraz Nordic Walking. W: Turystyka aktywna w województwie śląskim: wybrane zagadnienia. T. 3. Red. R. Tomik, J. Polechoński. AWF, Katowice 2018, 261-276. 	
METODY NAUCZANIA	Wykład, praca w grupach (prezentacja z wykorzystaniem technik multimedialnych), analiza tekstów, dyskusja, opracowanie projektów TZ (studium przypadku), ćwiczenia praktyczne (zajęcia warsztatowe).
POMOCE NAUKOWE	
PROJEKTY	Opracowanie projektu TZ (studium przypadku).
METODY ZALICZENIA	Test pisemny.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</p> <p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%)</p> <p>3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%)</p> <p>3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)</p> <p>4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%)</p> <p>4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%)</p> <p>5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)</p>