

### Karta Opisu Przedmiotu

Kierunek studiów	Turystyka i rekreacja
Profil kształcenia	Ogólnoakademicki
Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
Specjalność	TRR/TRS/TRZ/OB.
Forma studiów	Studia stacjonarne
Semestr studiów	I

Nazwa przedmiotu		Trening zdrowotny			Nauki podst. (T/N)		T
Subject Title		Health training					
ECTS (pkt.)				Tryb zaliczenia przedmiotu		Kod przedmiotu	
Całk.	3	Kont.	1,2	Prakt.		zaliczenie na ocenę	TRR/TRS/TRZ/OB17
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Nazwy przedmiotów		Podstawy rekreacji.				
	Wiedza		Posiada podstawowa wiedzę o wysiłku fizycznym oraz o metodach 1. diagnozowania i kształtowania zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych. Zna i rozumie istotę i znaczenie rekreacji ruchowej dla różnych grup społecznych i w różnych okresach życia człowieka 2. ...				
	Umiejętności		Potrafi trafnie dobrać i zastosować środki, metody i formy 1. diagnozowania i kształtowania zdolności motorycznych oraz umiejętności ruchowych. 2. ...				
	Kompetencje społeczne		1. Jest świadomy zdobytej wiedzy i posiadanych umiejętności, rozumie potrzebę kształcenia permanentnego. 2. ...				

#### Program przedmiotu

Forma zajęć	L. godz. zajęć w sem.		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)
	Całkowita	Kontaktowa	
Wykład	30	15	dr Bożena Królikowska
Ćwiczenia	30	15	dr Bożena Królikowska
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			

#### Treści kształcenia

Wykład	Sposób realizacji	Wykład w sali dydaktycznej PO
Lp.	Tematyka zajęć	
1.	Koncepcje interpretacji pojęcia zdrowie, jego uwarunkowania oraz pozytywne, pośrednie	
2.	Sprawności fizyczna w relacji do zdrowia H-RF.	
3.	Trening zdrowotny – podstawowe pojęcia i koncepcje.	
4.	Metody i narzędzia diagnozy i ewaluacji w treningu zdrowotnym.	
5.	Metody, zasady i środki treningu zdrowotnego.	
6.	Walory środowiska przyrodniczego jak specyficzne środki w treningu zdrowotnym.	
7.	Ogólne zasady odnowy i regeneracji sił po treningu zdrowotnym.	
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem. 15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Kolokwium pisemne	
Ćwiczenia		Sposób realizacji	Ćwiczenia w sali
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.			
2.	Definicje i cele TZ. Treningu zdrowotny, jako proces pedagogiczny, jego ogniwa.		2
3.	Monitoring treningu zdrowotnego (pomiar aktywności fizycznej).		2
4.	Diagnoza możliwości oraz ocena skuteczności TZ (pomiar i estymacja sprawności m		2
5.	Środki i metody treningu zdrowotnego rozwijające wytrzymałość.		2
6.	Środki i metody treningu zdrowotnego rozwijające siłę.		2
7.	Środki i metody treningu zdrowotnego rozwijające gibkość.		2
8.	Zasady programowania treningu zdrowotnego. Składowe obciążeń treningowych – d		1
9.	Zasady żywienia i suplementacji oraz wybrane sposoby odnowy i regeneracji sił sto		1
10.	Zaliczenie przedmiotu.		1
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
L. godz. pracy własnej studenta		15	L. godz. kontaktowych w sem. 15
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		prezentacja multimedialna, dyskusja, projekt programu TZ, obserwacja, kolokwium	
Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia	Wiedza	<p>Zna metody i środki minimalizowania negatywnych skutków pracy zawodowej, wie w jaki sposób dobrać i zastosować środki i metody treningu zdrowotnego. K_W08</p> <p>Zna podstawowe suplementy oraz ich wpływ na organizm człowieka, zasady tworzenia planów żywieniowych oraz podstawy dietetyki. K_W09</p>	
	Umiejętności	<p>Umie posługiwać się normami, standardami i systemami normatywnymi w procesach zarządzania organizacją turystyczną. K_U06</p> <p>Potrafi prezentować zdobytą wiedzę i umiejętności w z wykorzystaniem narzędzi informacyjnych oraz formułować krytyczne sądy. K_U12</p> <p>3.</p>	
	Kompetencje społeczne	<p>Potrafi kierować pracą zespołu. Potrafi umiejętnie zarządzać czasem i stresem. K_K02</p> <p>2. Propaguje zdrowy styl życia. K_K03</p> <p>3. Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. K_K06</p> <p>4. Pogłębia wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe. K_K07</p>	

#### Metody dydaktyczne:

Wykład: wykład, prezentacja multimedialna. Ćwiczenia: prezentacja multimedialna, dyskusja dydaktyczna, projekt, konsultacje.

#### Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Wykład: pozytywna ocena z ćwiczeń, pozytywna ocena z końcowego kolokwium. Ćwiczenia: aktywne uczestnictwo studenta w zajęciach, pozytywna ocena z projektu treningu zdrowotnego, pozytywna ocena z

uczestnictwo studenta w zajęciach, pozytywna ocena z projektu treningu zdrowotnego, pozytywna ocena z kolokwium końcowego.

**Literatura podstawowa:**

- [1] Bator A., Kasperczyk T.: Trening zdrowotny z elementami fizjoterapii. AWF, Kraków 2000.
- [2] Corbin Ch. B., Corbin W. R., Welk K. A., Welk G. J.: Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Zł
- [3] Drabik J.: Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF, Gdańsk 1996.
- [4] Kuński H.: Trening zdrowotny osób dorosłych. MedSportPres, Warszawa 2003.
- [5]
- [6]
- [7]

**Literatura uzupełniająca:**

- [1] Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna, jako mierniki zdrowia człowieka. AWF, Gdańsk 1
- [2] Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B. i wsp. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. P
- [3] Osiński W.: Antropomotoryka. AWF, Poznań 2003.
- [4] Kwilecka M., Brożek Z., Bezpośrednie funkcje rekreacji. AlmaMer WE, Warszawa 2007.
- [5] Mynarski W. (red.): Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki. AWF, Katowice 2008.
- [6]
- [7]

\* niewłaściwe przekreślić

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis

.....  
(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)