**Karta przedmiotu**

**Cz. 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Informacje ogólne o przedmiocie** | | | | | | |
| **1. Kierunek studiów:**Fizjoterapia | | **2. Poziom kształcenia:**  jednolite studia magisterskie/profil ogólnoakademicki  **3. Forma studiów:**niestacjonarne | | | | |
| **4. Rok:**V rok/ cykl 2024-2029 | | **5. Semestr:** IX | | | | |
| **6. Nazwa przedmiotu:** Trening zdrowotny | | | | | | |
| **7. Status przedmiotu:** fakultatywny | | | | | | |
| **8. Treści programowe przedmiotu i przypisane do nich efekty uczenia się** | | | | | | |
| Cel przedmiotu: Nabycie wiedzy oraz kompetencji metodycznych z zakresu diagnozowania zdrowia pozytywnego, przygotowania i planowania indywidualnych programów treningu zdrowotnego. Kompetentne kierowanie wysiłkiem fizycznym osób o różnym stanie zdrowia i poziomie sprawności fizycznej.  **Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się** zawartych w *(właściwe podkreślić)*: standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu SUM  *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu SUM)*  w zakresie wiedzy student zna i rozumie: C.W4  w zakresie umiejętności student potrafi:C.U5; C.U6; B.U9  W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do: OK\_K03 | | | | | | |
| **9. Liczba godzin z przedmiotu** | | | **30** | **10. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu** | | **2** |
| **11. Forma zaliczenia:** zaliczenie na ocenę | | | | | | |
| **12. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się** | | | | | | |
| Efekty uczenia się | Sposoby weryfikacji | | | | Sposoby oceny\* | |
| W zakresie wiedzy | Zaliczenie pisemne na ocenę - test wielokrotnego wyboru | | | | **\*** | |
| W zakresie umiejętności | Realizacja zleconego zadania | | | | **\*** | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja | | | | **\*** | |

**\*** w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

**Bardzo dobry (5,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacznym stopniu przekraczają wymagany poziom

**Ponad dobry (4,5)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w niewielkim stopniu przekraczają wymagany poziom

**Dobry (4,0)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

**Dość dobry (3,5)** – zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na średnim wymaganym poziomie

**Dostateczny (3,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na minimalnym wymaganym poziomie

**Niedostateczny (2,0)** – zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane.

**Karta przedmiotu**

**Cz. 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inne przydatne informacje o przedmiocie** | | | | |
| **13. Jednostka realizująca przedmiot,** **adres, e-mail:**  Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Centrum Sportowe WNoZ  40-752 Katowice, Medyków 8,  e-mail: sportwnoz@sum.edu.pl | | | | |
| **14. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu:** dr n. o zdr. Katarzyna Szuścik-Niewiadomy | | | | |
| **15. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:** znajomość anatomii, fizjologii człowieka, podstaw fizjologii wysiłku fizycznego oraz kinezyterapii | | | | |
| **16. Liczebność grup** | | Zgodna z uchwałą Senatu SUM | | |
| **17. Materiały do zajęć** | | Prezentacje multimedialne, rzutnik, sprzęt sportowy – gumy, piłki, maty, minibands, hantle i kettleball, lustra korekcyjne | | |
| **18. Miejsce odbywania się zajęć** | | Centrum Sportowe, ul. Medyków 8, sale 19 i 26 | | |
| **19. Miejsce i godzina konsultacji** | | Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Centrum Sportowe WNoZ 40-752 Katowice, Medyków 8 oraz Platforma SUM e-learning | | |
| **20. Efekty uczenia się** | | | | |
| Numer przedmiotowego efektu uczenia się | Przedmiotowe efekty uczenia się | | Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w standardach | |
| P\_W1 | Zna i rozumie założenia i zasady treningu zdrowotnego. | | C.W4 | |
| P\_W2 | Zna metody oceny stanu pacjenta na potrzeby treningu funkcjonalnego | | C.W4 | |
| P\_U1 | Potrafi dobrać i przeprowadzić protokół oceny sprawności prozdrowotnej oraz zinterpretować jego wynik | | C.U5,  C.U6  B.U9 | |
| P\_U2 | Potrafi zaprogramować ćwiczenia przygotowujące do treningu biegowego jako podstawowej formy treningu zdrowotnego | | C.U5,  C.U6  B.U9 | |
| P\_U3 | Potrafi zaprogramować trening zdrowotny dla osób pracujących  w pozycji siedzącej | | C.U5,  C.U6  B.U9 | |
| P\_U4 | Potrafi zastosować zasadę stopniowania trudności w ćwiczeniach dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi | | C.U5,  C.U6;  B.U9 | |
| P\_K01 | Promuje zdrowy styl życia ze szczególnym uwzględnieniem roli aktywności fizycznej | | OK\_K03 | |
| **21. Formy i tematy zajęć** | | | | **Liczba godzin** |
| **21.1. Wykłady** | | | | **10** |
| 1. Czym jest trening zdrowotny, miejsce treningu w profilaktyce zdrowotnej, cele, założenia, zasady. Zróżnicowanie pojęć: trening sportowy, prozdrowotne formy aktywności fizycznej, health-related training, rekreacja ruchowa. Metodyka jednostki treningowej ( alfabet rozgrzewki, część końcowa – metodyka stretchingu statycznego i rolowania mięśniowo-powięziowego). | | | | **5** |
| 2. Adresaci treningu zdrowotnego, wybrane schorzenia narządu ruchu o charakterze przeciążeniowym, czynniki ryzyka zmian przeciążeniowych układu mięśniowo-szkieletowego, prewencja zmian przeciążeniowych w treningu zdrowotnym | | | | **5** |
| **21.2. Ćwiczenia** | | | | **20** |
| 1. Protokół oceny sprawności prozdrowotnej: testy ilościowe i jakościowe w ocenie sprawności fizycznej (wybrane testy siły mięśniowej i gibkości, testy funkcjonalne: ocena chodu i biegu na bieżni, test przysiadu na jednej nodze, Hop testy, testy wydolnościowe: Test Coopera, Beep Test). | | | | **5** |
| 2. Wprowadzenie do treningu biegowego. | | | | **5** |
| 3. Trening zdrowotny dla osób pracujących w pozycji siedzącej. | | | | **5** |
| 4. Programowanie treningu zdrowotnego dla osób z wybranymi dysfunkcjami o charakterze przeciążeniowym narządu ruchu. | | | | **5** |
| **22. Literatura** | | | | |
| Kuński H. Trening zdrowotny osób dorosłych. Medsportpress, Warszawa 2003.  Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. AWF Gdańsk 1996.  Górski J. Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. PZWL, Warszawa 2019. Donateli R. Rehabilitacja w Sporcie. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011. Brukner P. Khan K. Kliniczna Medycyna Sportowa. DB Publishing, Warszawa 2011. Chmura J. Rozgrzewka Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013. Zając A, Wilk M, Poprzęcki M, Bacik B, Rzepka R, Mikołajec M, Nowak K. Współczesny Trening Siły Mięśniowej. Wydanie drugie, Katowice 2010. | | | | |
| **23. Kryteria oceny – szczegóły** | | | |  |
| Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.  Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się.  Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu. | | | | |