

Karta przedmiotu

Cz. 1

Informacje ogólne o przedmiocie		
1. Kierunek studiów: Fizjoterapia		2. Poziom kształcenia: jednolite studia magisterskie/profil ogólnoakademicki
4. Rok: V rok/ cykl 2025-2030		3. Forma studiów: stacjonarne
6. Nazwa przedmiotu: Trening zdrowotny		5. Semestr: IX
7. Status przedmiotu: fakultatywny		
8. Cel/-e 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 W zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do: OK_K03		
9. Liczba godzin z przedmiotu	30	10.Liczba punktów ECTS dla przedmiotu
11. Forma zaliczenia: zaliczenie na ocenę		2
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	*

* 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
20. Formy i tematy zajęć		Liczba godzin
21.1. Wykłady		10
1. Czym jest trening zdrowotny, miejsce treningu w profilaktyce zdrowotnej, cele, założenia, zasady. Zróznicowanie pojęć: trening sportowy, prozdrowotne formy aktywności fizycznej,		5

health-related training, rekreacja ruchowa. Metodyka jednostki treningowej (alfabet rozgrzewki, część końcowa – metodyka stretchingu statycznego i rolowania mięśniowo-powięziowego).	
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. Zajac A, Wilk M, Poprzącki 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.	

KIEROWNIK

Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Katedry Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach



dr hab. n. o. zdrowia Ryszard Plinta, prof. SUM