

**SYLABUS**

**rok akademicki 2018/2019 - cykl kształcenia 2018-2021**

<b>Nazwa modułu/przedmiotu:</b>	<b>Trening zdrowia</b>	<b>Kod modułu</b>	<b>DT.1.025</b>
<b>Wydział:</b>	<b>WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU</b>		
<b>Kierunek studiów:</b>	<b>DIETETYKA</b>		
<b>Specjalności:</b>	--		
<b>Poziom studiów:</b>	I (licencjackie) <input checked="" type="checkbox"/> II (magisterskie) <input type="checkbox"/> III (jednolite magisterskie) <input type="checkbox"/> (doktoranckie) <input type="checkbox"/>		
<b>Rodzaj studiów:</b>	stacjonarne <input checked="" type="checkbox"/> niestacjonarne <input type="checkbox"/>		
<b>Rok studiów:</b>	I <input checked="" type="checkbox"/> II <input checked="" type="checkbox"/> III <input checked="" type="checkbox"/> IV <input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> VI <input type="checkbox"/>	<b>Semestr studiów:</b>	1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/> 6 <input checked="" type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/>
<b>Typ modułu/przedmiotu:</b>	obowiązkowy <input checked="" type="checkbox"/> fakultatywny <input type="checkbox"/>		
<b>Język wykładowy:</b>	polski <input checked="" type="checkbox"/> obcy <input type="checkbox"/>		
<b>Forma kształcenia</b>	<b>Godziny</b>		
Wykład (W)	-		
Seminarium (S)	-		
Ćwiczenia (Ć)	100		
E-wykłady (eW)	--		
Zajęcia praktyczne (ZP)	--		
Praktyki zawodowe (PZ)	--		
Inne: samokształcenie	-		
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie, sprawdzenie, itp.)		<b>Obciążenie studenta (h)</b>	
1. Godziny kontaktowe		100	
2. Czas pracy własnej studenta		50	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samokształcenie</li> <li>• Przygotowanie do zajęć i sprawdzianów</li> </ul>			
Sumaryczne obciążenie pracy studenta		150	
<b>Punkty ECTS za moduł/przedmiot</b>		6	
<b>Cele kształcenia:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie studentów z uwarunkowaniami zdrowia współczesnego człowieka i założeniami aktywnej strategii wobec zdrowia.</li> <li>• Przygotowanie studentów do stosowania aktywności fizycznej, jako środka w procesie kształtowania potencjału zdrowotnego współczesnego człowieka.</li> <li>• Doskonalenie somatycznych, fizjologicznych i motorycznych parametrów sprawności fizycznej studentów.</li> </ul>			
<b>Macierz efektów kształcenia dla modułu/przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów kształcenia oraz formy realizacji zajęć:</b>			

Numer efektu kształcenia	Student, który zaliczy moduł (przedmiot) wie/umie/potrafi:	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów kształcenia:	Forma zajęć dydaktycznych * wpisz symbol
<b>WIEDZA</b>			
<b>K_W 08</b>	<p>Zna podstawowe pojęcia z zakresu kultury fizycznej i zdrowotnej, opisuje zdrowotną koncepcję sprawności fizycznej.</p> <p>Opisuje i wyjaśnia czynniki wpływające na potencjał zdrowotny współczesnego człowieka.</p> <p>Opisuje komponenty sprawności fizycznej i motorycznej człowieka w odniesieniu do jego zdrowia.</p> <p>Zna najważniejsze elementy procesu planowania zajęć ruchowych - umie zastosować wiedzę prakseologiczną do konstrukcji programów zajęć ruchowych.</p> <p>Zna i stosuje zasady bilansu energetycznego w różnych form aktywności ruchowej.</p> <p>Zna zasady żywienia osób podejmujących intensywne formy aktywności ruchowej.</p>	Projekt	ĆW
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>			
<b>K_U 15</b>	<p>Diagnostuje stan fizyczny człowieka w odniesieniu do podstawowych parametrów jego zdrowia.</p> <p>Planuje proces treningowy w ramach treningu zdrowia w odniesieniu do wybranych zdolności motorycznych.</p> <p>Planuje i prowadzi zajęcia w ramach jednostki zajęć ruchowych stosując wybrane metody.</p> <p>Stosuje ćwiczenia kształtujące i lecznicze w wybranych formach zajęć ruchowych.</p> <p>Stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa w trakcie zajęć ruchowych.</p> <p>Dokumentuje proces treningowy i monitoruje jego efekty.</p>	Konspekty zajęć Zestawy ćwiczeń Plany treningowe	ĆW
<b>K_U 29</b>	Planuje indywidualne programy treningowe dostosowane do możliwości pacjenta.	Programy treningowe	ĆW
<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE/POSTAWA</b>			
<b>K_K 09</b>	<p>Podejmuje indywidualny trening zdrowia.</p> <p>Promuje ideę aktywnej strategii wobec zdrowia.</p> <p>Prowadzi aktywny, prozdrowotny styl życia.</p>	Monitorowanie efektów.	ĆW
<b>K_K 11 K_K 12</b>	<p>Posiada umiejętności budowania partnerstwa, oferowania konsultacji oraz rad dotyczących sposobu żywienia i stylu życia.</p> <p>Formułuje zalecenia dotyczące kształtowania kondycyjnych zdolności motorycznych.</p>	Programy i zalecenia treningowe „Piramida aktywności” Zalecenia żywieniowe	Proszę uzupełnić

## PRZYKŁADOWE METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

### w zakresie wiedzy:

Egzamin ustny (*niestandaryzowany, standaryzowany, tradycyjny, problemowy*);

Egzamin pisemny – student generuje/rozpoznaje odpowiedź (*esej, raport; krótkie strukturyzowane pytania /SSQ/; test wielokrotnego wyboru /MCQ/; test wielokrotnej odpowiedzi /MRQ/; test dopasowania; test T/N; test uzupełniania odpowiedzi*);

### w zakresie umiejętności:

Egzamin praktyczny; Obiektywny Strukturyzowany Egzamin Kliniczny /OSCE/; Mini-CEX (mini – clinical examination); Realizacja zleconego zadania; Projekt; Prezentacja;

### w zakresie kompetencji społecznych:

Esej refleksyjny; Przedłużona obserwacja przez opiekuna/nauczyciela prowadzącego; Ocena 360° (opinie nauczycieli, kolegów/koleżanek, pacjentów, innych współpracowników); Samoocena (w tym portfolio);

## TREŚĆ ZAJĘĆ:

### **Ćwiczenia:**

#### 1. Semestr I

Zapoznanie z podstawowymi zasadami treningu zdrowia i formami aktywności fizycznej przydatnymi w treningu zdrowia. Zapoznanie z podstawami metodyki treningu (stawianie celów, dobór ćwiczeń i metod treningowych.)

Poznanie testów diagnostycznych z zakresu wybranych komponentów sprawności fizycznej. Podjęcie indywidualnego treningu, którego celem jest:

1. Diagnozowanie stanu własnego zdrowia i sprawności fizycznej.
2. Optymalizacja proporcji tkankowych ciała.
3. Polepszenie parametrów wydolnościowych (wypracowywanie bradykardii powysiłkowej do wartości docelowej 60/min)
4. Wzmacnianie potencjału mięśniowego (siła i wytrzymałość mięśni szkieletowych) z rozróżnieniem związanym ze specyfiką mięśni troficznych i fazowych.
5. Optymalizowanie połączeń stawowych (ruchomość i gibkość).

#### Semestr II.

Prowadzenie fragmentów zajęć ruchowych zawierających ćwiczenia kształtujące o charakterze ogólnorozwojowym z zastosowaniem różnych przyborów i urządzeń. Poznanie specyfiki poszczególnych ćwiczeń ich metodyki oraz możliwości stosowania w różnych treningach związanych z wybranymi formami aktywności.

#### Ćwiczenia:

1. Wolne gimnastyczne, wolne w marszu i biegu.
2. Dwójkowe bierne, czynno bierne, oporowe, koordynacyjne, ze współdziałaniem z rywalizacją itp.
3. Grupowe, trójkowe, czwórkowe itp.
4. Z zastosowaniem przyborów: skakanki, piłki, laski gimnastyczne, piłki lekarskie, taśmy tera-band, piłki szwajcarskie itp.
5. Z zastosowaniem urządzeń: drabinki, materace, ławki.
6. Formy aktywności w terenie (spacer, marszobieg, bieg, jazda na rowerze, nordic walking, rolki, itp.)

#### Semestr III.

Poznanie zasad programowania wysiłku do celów treningu zdolności motorycznych. Samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie przykładowych treningów.

1. Trening wytrzymałościowy oparty na przemianach aerobowych.
2. Trening ciągły.
3. Trening interwałowy.
4. Trening, którego celem jest zwiększenie masy mięśniowej.
5. Trening siły bezwzględnej
6. Trening, związany z rozwijaniem mocy mięśniowej.
7. Trening siły statycznej (ćwiczenia izometryczne)
8. Statyczne rozciąganie mięśni.
9. Poizometryczne rozciąganie mięśni.
10. Trening koordynacji (orientacji, równowagi, reakcji, rytmu, dostosowania motorycznego)

#### Semestr IV.

Poznanie nowoczesnych form aktywności przydatnych w treningu zdrowia

1. Low-Impact
2. Aerobic Dance
3. Step Aerobic:

4. Areo - step
5. High-Low
6. Body Ball
7. TBC (Total Body Condition)
8. Circuit
9. Fat Burning
10. Callanetics
11. Tabata
12. ABT (BUP)
13. Zumba
14. Crossfit
15. Tone
16. Cooling
17. Stretching
18. Piletas
19. Joga
20. Tai chi

#### Semestr V.

Prozdrowotny tryb życia. Wspomaganie treningu zdrowia.

1. Radzenie sobie ze stresem.
2. Trening relaksacyjny, autogenny, Jacobsona, hatha joga.
3. Trening oddechowy.
4. Profilaktyka chorób cywilizacyjnych.
5. Trening zdrowia dostosowany do aktualnego stanu zdrowia - ograniczenia okresowe.
6. Trening osób ze stałymi ograniczeniami zdrowotnymi.

#### Semestr VI.

Samodzielne programowanie własnego treningu zdrowia, jego realizacja i kontrola efektów.

1. Diagnoza osobnicza.
2. Ustalanie celów.
3. Zasady realizacji celów treningowych.
4. Dobór metod i form aktywności.
5. Cykle treningowe.
6. Kontrola intensywności wysiłku w trakcie treningu.
7. Monitorowanie i kontrola efektów.
8. Odpoczynek i regeneracja organizmu po wysiłku.
9. Dokumentowanie treningu.

#### **Literatura podstawowa:**

1. Corbin B., Welk G., Corbin R., Welk A., Fitness i wellness, kondycja, sprawność, zdrowie Poznań 2007,
2. Karpay E., Fitness zdrowie i uroda. Gliwice 2007
3. Kuński H., (2003) Trening zdrowotny osób dorosłych, Warszawa
4. Kuński H., (1999), Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów, Łódź.
5. Osiński W. (2003), Antropomotoryka, Poznań.

#### **Literatura uzupełniająca :**

1. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005
2. Birch K., MacLaren D., George K., Fizjologia sportu, Warszawa 2009
3. Matella K., Supersylwetka 100 przepisów i porad eksperta, Toruń 2009
4. Michalski L., Metody treningowe kulturystyka, Toruń 2009
5. Roniker A., (2001) Fizjologia sportu, Warszawa

#### **Wymagania dotyczące pomocy dydaktycznych:**

1. Przybory do ćwiczeń kształtujących.
2. Urządzenia treningowe – standardowe wyposażenie sali gimnastycznej i siłowni.
3. Sprzęt odtwarzający muzykę.
4. Instrumenty pomiarowe- waga z funkcją pomiaru składu ciała, fałdomierze, taśmy pomiarowe, stopery itp.

**Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:**

1. Opracowanie i przeprowadzenie zestawu ćwiczeń kształtujących.
2. Opracowanie i przeprowadzenie jednostki zajęć ruchowych z zastosowaniem wybranej metody.
3. Opracowanie i przeprowadzenie treningu kształtującego wybrane zdolności motoryczne.
4. Zdiagnozowanie wybranych parametrów sprawności fizycznej i motorycznej.
5. Opracowanie i realizacja własnego treningu zdrowia.
6. Opracowanie długoterminowego planu treningu zdrowia dla wybranej osoby.

**Nazwa i adres jednostki prowadzącej modul/przedmiot, kontakt (tel./e-mail)**

Zakład Dietetyki Klinicznej, ul. Chodźki 1, Collegium Universum, tel. 81 448-69-02, 448-69-00

**Imię i nazwisko osoby przygotowującej sylabus/osób przygotowujących sylabus:**

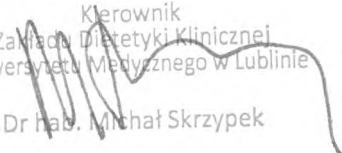
dr Adam Fijewski

**Imię i nazwisko osoby prowadzącej/osób prowadzących zajęcia:**


dr Adam Fijewski dr Agnieszka Kotwica

**Podpis Kierownika jednostki prowadzącej zajęcia**

Kierownik  
Zakładu Dietetyki Klinicznej  
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie  
Dr hab. Michał Skrzypek

**Podpis Dziekana**

PRODZIEKAN  
Wydziału Nauk o Zdrowiu  
Uniwersytetu Medycznego w Lublinie  
Dr hab. n. o zdr. Grażyna Iwczowicz-Palus



**Data sporządzenia sylabusu: 25.05.2018**