

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu w języku polskim: **TRENING PROZDROWOTNY**
Nazwa przedmiotu w języku angielskim: **HEALTH-PROMOTING TRAINING**
Stopień studiów i forma: **I stopień, stacjonarna**
Rodzaj przedmiotu: **wybieralny/ ogólnouczelniany**
Język wykładowy: **polski**
Cykl kształcenia od: **semestr zimowy 2024/25**
Kod przedmiotu: **SWF000-S03025**
Grupa kursów: **NIE**

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		zal. na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego udziału nauczycieli lub innych osób prowadzących zajęcia (BU)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń aerobowych , siłowych , oddechowych i rozciągających.
2. Odpowiedni ubiór i obuwie sportowe, również do zajęć w terenie.
3. Motywacja do wykonywania ćwiczeń przekraczających strefę komfortu.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zapoznanie z metodami kształtowania wydolności tlenowej i siłowej w odniesieniu do aktywności dnia codziennego.
- C2: Usprawnienie funkcjonowania układu sercowo – naczyniowego oraz aparatu mięśniowego.
- C3: Kształtowanie nawyków bezpiecznego zachowania się podczas czynności dnia codziennego i ćwiczeń usprawniających.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ

Z zakresu wiedzy:

- PEU_W01: Student zna metody treningowe kształtujące wydolność aerobową i siłową z wykorzystaniem masy własnego ciała i różnych przyborów.
- PEU_W02: Student zna podstawową technikę ćwiczeń kształtujących wydolność aerobową i siłową
- PEU_W03: Student zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się podczas czynności dnia codziennego i ćwiczeń

Z zakresu umiejętności:

- PEU_U01: Student potrafi zdiagnozować poziom swojej wydolności aerobowej i siłowej.
- PEU_U02: Student potrafi opracować plan treningowy krótko- i długoterminowy adekwatny do swoich możliwości.
- PEU_U03: Student zna zasady pozycjonowania, wzmacniania aparatu stabilizacyjnego głębokiego i obwodowego oraz technikę podstawowych ćwiczeń kształtujących wydolność aerobową i siłową.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEU_K01: Ma świadomość ważności systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
- PEU_K02: Student chętnie uczestniczy w różnych formach aktywności indywidualnej i grupowej.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zapoznanie z zasadami BHP i warunkami zaliczenia kursu. Omówienie podstawowych celów kursu. Podstawowe wiadomości na temat kształtowania prozdrowotnej wydolności aerobowej i siłowej. Zasady pozycjonowania w aktywnościach dnia codziennego i podczas ćwiczeń siłowych.	2
Ćw. 2	Zapoznanie z zasadami kształtowania sprawności mm. stabilizacyjnych głębokich i obwodowych. Kształtowanie sprawności głębokich i obwodowych mm. stabilizacyjnych	2
Ćw. 3	Zapoznanie z metodami kształtowania wydolności tlenowej. Kształtowanie wydolności tlenowej metodą biegowo-marszową ciągłą.	2
Ćw. 4-5	Zapoznanie z techniką podstawowych ćw. funkcjonalnych – przysiad, pompka, spięcie brzucha, burpee oraz ich wariantów progresywnych i regresywnych. Kształtowanie wydolności w układzie obwodowym z wykorzystaniem własnej masy ciała.	4
Ćw.6	Zapoznanie z metodami kształtowania wydolności tlenowej. Nauka techniki Nordic Walking. Kształtowanie wydolności tlenowej metodą Nordic Walking.	2
Ćw. 7-8	Zapoznanie z formami kształtowania wydolności siłowej – obwodowa, powtórzeniowa, dynamiczna. Kształtowanie wydolności siłowej w odpowiedniej formie. Zapoznanie z metodami oraz poprawa mobilności stawu biodrowego, barkowego i skokowego.	4
Ćw. 9	Kształtowanie wydolności tlenowej metodą biegowa ciągłą.	2
Ćw. 10-11	Kształtowanie wydolności siłowej z wykorzystaniem przyborów. Opracowanie indywidualnych programów kształtowania sprawności. Poprawa mobilności w stawie barkowym, biodrowym i skokowym.	4
Ćw. 12	Kształtowanie wydolności tlenowej metodą Nordic Walking.	2
Ćw. 13-14	Kształtowanie wydolności siłowej z wykorzystaniem indywidualnych programów. Poprawa mobilności wybranych stawów.	4
Ćw. 15	Aspekty prozdrowotnych aktywności w życiu codziennym. Podsumowanie zagadnień kursu. Q&A.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta) i instrukcje dotyczące wykonania ćwiczenia/zadania. N3. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu uczenia się	Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się
F1	PEU_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja, aktywność
F2	PEU_U01, U02, U03, K02	Demonstracja, frekwencja
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<p>LITERATURA PODSTAWOWA: [1] dr Kelly Starrett, Glen Cordoza: <i>Bądź sprawny jak lampart</i>. Galaktyka 2016 [2] Stuart McGill – <i>Mechanika zdrowych pleców</i>. Galaktyka 2018 [3] Michael Boyle – <i>Nowoczesny trening funkcjonalny</i>.</p> <p>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA: [4] dr Kelly Starrett: <i>Gotowy do biegu</i>. Galaktyka 2015 [5] Ingo Frobose: <i>Trening bez przyrządów</i>. Wydawnictwo RM 2016</p>
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
mgr Jakub Osóbka, jakub.osobka@pwr.edu.pl ; mgr Karolina Piróg; karolina.pirog@pwr.edu.pl