

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO				
im. JERZEGO KUKUCZKI w KATOWICACH				
Kierunek studiów: FIZJOTERAPIA				
poziom drugi				
tytuł zawodowy absolwenta: magister				
Profil kształcenia: ogólnie akademicki				
Moduł / przedmiot: PO17		obowiązkowy	X	wybieralny
Trening sportowy		(O)		(W)
Liczba godzin w semestrze	I rok		II rok	
	1 semestr	2 semestr	3 semestr	4 semestr
Studia stacjonarne	26			
Studia niestacjonarne	13			
Katedra Teorii i Praktyki Sportu Zakład Teorii i Praktyki Sportu				
Koordynator przedmiotu	dr hab. Miłosz Czuba prof. nadzw.			
wykładowcy	Prof. Adam Zając, dr Dagmara Gerasimuk, dr Artur Gołaś			
JĘZYK	polski			
FORMA ZAJĘĆ	wykłady/ćwiczenia/samodzielna praca bez kontaktu z nauczycielem			
ECTS	1,5	FORMA ZALICZENIA: zaliczenie na ocenę		
CELE PRZEDMIOTU	C1. Zapoznanie studenta z tematyką treningu sportowego i procesu treningowego C2. Przygotowanie studenta do zaplanowania i realizacji planu treningowego wybranej zdolności motorycznej z uwzględnieniem celowego jej doboru.			
EFEKTY KSZTAŁCENIA			SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA	
Wiedza: <ul style="list-style-type: none"> • Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu. • Posiada poszerzoną wiedzę z zakresu planowania zadań treningowych, zna zasady skutecznego i efektywnego procesu treningowego. Umiejętności: <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi zdiagnozować stan formy sportowej oraz określić zmiany potreningowe. • Potrafi zaplanować pracę treningową w zależności od poziomu sportowego oraz okresu treningu. • Potrafi samodzielnie uzupełniać i doskonalić nabytą wiedzę i umiejętności z wykorzystaniem 			Wiedza: Test wyboru na ocenę Umiejętności: Opracowanie i modyfikacja celowych jednostek treningowych	

<p>różnych nośników informacyjnych</p> <p>Kompetencje społeczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jest przekonany o konieczności promowania zdrowego stylu życia • Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem poszerzania zasobu środków treningowych 	<p>Kompetencje społeczne: zaświadczenia o uczestnictwie: biernym lub czynnym w zawodach i uroczystościach sportowo-rekreacyjnych.</p>
--	--

NAKŁAD PRACY STUDENTA
(w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**

<p>Studia stacjonarne udział w wykładach - 13 udział w ćwiczeniach - 13 udział w ćwiczeniach klinicznych przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych - przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM: 30</p>	<p>Studia niestacjonarne udział w wykładach - 0 udział w ćwiczeniach – 13 udział w ćwiczeniach klinicznych przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM: 30</p>
---	---

WARUNKI WSTĘPNE	WW1 wiedza i umiejętności z zakresu metodyki i systematyki ćwiczeń fizycznych
------------------------	---

TREŚCI PROGRAMOWE

nr	TREŚĆ ZAJĘĆ	liczba godzin			
		ST	BK	NST	BK
W1	• Teoria Sportu jako dziedzina nauki.	1			
W2	• Zadania procesu treningowego.	1			
W3	• Specyficzne zasady procesu treningowego.	1			
W5	• Materialne i niematerialne środki treningowe.	1			
W6	• Energetyczna klasyfikacja środków treningowych.	1			
W7	• Metody treningowe.	1			
W8	• Istota żywienia w sporcie wyczynowym.	1			
W9	• Makroelementy pokarmowe.	1			
W10	• Mikroskładniki pokarmowe.	1			
W11	• Dieta a rodzaj uprawianej dyscypliny sportu.	1			
W12	• Posiłki przed, śród i potreningowe.	1			
W13	• Suplementacja w sporcie.	1			

Ćw1	Zajęcia organizacyjne. Podanie tematyki zajęć, warunków zaliczenia.	1		1	
Ćw2	Uwarunkowania zdolności szybkościowych.	1		1	
Ćw3	Metodyka kształtowania szybkości.	1		1	
Ćw4	Uwarunkowania zdolności siłowych.	1		1	
Ćw5	Metodyka kształtowania siły mięśniowej.	1		1	
Ćw6	Uwarunkowania zdolności wytrzymałościowych.	1		1	
Ćw7	Metodyka kształtowania wytrzymałości.	1		1	
Ćw8	Uwarunkowania poziomu gibkości.	1		1	
Ćw9	Metodyka kształtowania gibkości.	1		1	
Ćw10	Uwarunkowania sprawności koordynacyjnej.	1		1	
Ćw11	Metodyka kształtowania sprawności koordynacyjnej.	1		1	
Ćw12	Kompleksowość kształtowania motorycznego.	1		1	
Ćw13	Zaliczenie końcowe	1		1	
PODSUMOWANIE		13		13	
LITERATURA PODSTAWOWA	<p>Ryguła I.: Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice 2005.</p> <p>Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 1999.</p> <p>Zajac A., Chmura J., Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. AWF, Katowice 2016.</p> <p>Zajac A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta-Gojny B. Żywnienie i Suplementacja w Sporcie, Rekreacji i Stanach Chorobowych. Katowice 2014</p> <p>Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.</p>				
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	<p>Malina R., Bouchard C., Bar-Or O.: Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics 2004.</p> <p>Bompa T. Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 1999.</p> <p>Rowland T.: Children's Exercise Physiology. Human Kinetics 2005.</p>				
METODY NAUCZANIA	wykład informacyjny, wykład problemowy, ćwiczenia zadaniowe				
POMOCE NAUKOWE	- rzutnik multimedialny, komputer, tablica				
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)					

FORMA ZALICZENIA	zaliczenie na ocenę			
WARUNKI ZALICZENIA	W1-13, ĆW 13 Test na ocenę ĆW 13 odpowiedź ustna lub kolokwium sprawdzające			
ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KSZTAŁCENIA				
kod efektu kształcenia	obszar kształcenia	treści programowe	cel przedmiotu	sposób oceny
• K_W02	M2_W02		C1	O, P
• K_W10	M2_W10		C2	O, P
• K_U02	M2_U02, M2_U05		C1	O, P
• K_U03	M2_U05, M2_U10		C1	O, P
• K_U17	M2_U06		C2	O, P
• K_K03	M2_K01, H2P_K01, S2P_K01		C1	O, P
• K_K08	M2_K01, M2_K09		C2	O, P
• K_W02	M2_K05		C2	O, P

T - test

P – praca pisemna

O – odpowiedź ustna lub kolokwium