

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	NIE DOTYCZY									
Przedmiot	TRENING SPORTOWY									
Rodzaj przedmiotu	Do swobodnego wyboru									
Koordynator przedmiotu	Dr hab. Artur Gołaś, prof. AWF									
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach										Tak
GRUPA ZAJĘĆ	O. Autorska oferta uczelni									
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK		IV ROK		V ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6	sem. 7	sem. 8	sem. 9	sem. 10
Wykład (godz./ECTS)										
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1							
Praca własna (godz./ECTS)			13/0,5							
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	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 UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach	Absolwent zna i rozumie: A.W15. Zasady kontroli motorycznej oraz teorie i koncepcje procesu sterowania i regulacji czynności ruchowej; A.W16. Podstawy uczenia się kontroli postawy i ruchu oraz nauczania czynności ruchowych.									
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach	Absolwent zna i rozumie: W1. Strukturę wewnętrzną i zewnętrzną ruchu. W2. Nowoczesny model przygotowania zawodnika w treningu sportowym									
Umiejętności – efekty wymienione w standardach	Absolwent potrafi: A.U6. Przeprowadzić ocenę zdolności wysiłkowej, tolerancji wysiłkowej, poziomu zmęczenia i przetrenowania; A.U12. Ocenic poszczególne cechy motoryczne.									
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach	Absolwent: U1 Posiada zaawansowane umiejętności kierowania i realizowania programów zdrowotnych, rekreacyjnych, sportowych i estetyki zachowań ruchowych w pracy z pacjentami i zawodnikami w różnym wieku z różnymi dysfunkcjami i w różnych dyscyplinach sportu. U2 Potrafi zaplanować i zaprogramować trening sportowy.									
Kompetencje społeczne	Absolwent jest gotów do: K1. dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych; K2. korzystania z obiektywnych źródeł informacji.									
WARUNKI WSTĘPNE	Brak									
TEMATYKA PRZEDMIOTU										
1. Trening siły mięśniowej. 2. Trening szybkości i zwinności. 3. Trening wydolności i wytrzymałości. 4. Periodyzacja treningu sportowego. 5. Planowanie i programowanie treningu. 6. Nowoczesny trener przygotowania motorycznego. 7. Diagnostyka stanu wytrenowania.										
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
1*. Zajac A., Chmura J., Współczesny System Szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. AWF, Katowice 2016. 2*. Zajac A., Zydek G., Michalczyk M., Poprzęcki S., Czuba M., Gołaś A., Boruta-Gojny B. Żywność i Suplementacja w Sporcie, Rekreacji i Stanach Chorobowych. Katowice 2014.										
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)										
1*. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009. 2. Malina R., Bouchard C., Bar-Or O.: Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics 2004. 3. Bompa T. Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 1999. 4. Rowland T.: Children's Exercise Physiology. Human Kinetics 2005.										
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU										

<ol style="list-style-type: none"> 1. Analysis of the adductors and abductors' maximum isometric strength on the level of speed and agility in basketball players. Królikowska, P., Rodak, P., Papla, M., Grzyb, W., Gołaś, A. <i>Baltic Journal of Health and Physical Activity</i>, 2023, 15(1), 3. 2. The Effects of a Combined Pre- and Post-Operative Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Rehabilitation Program on Lower Extremity Muscle Imbalance. Ficek, K., Gołaś, A., Pietraszewski, P., Strózik, M., Krzysztofik, M. <i>Applied Sciences (Switzerland)</i>, 2022, 12(15), 7411. 3. The influence of resistance training on muscle strength, irisin concentration, and metabolic parameters in type 1 diabetic patients. Wróbel, M., Gołaś, A., Rokicka, D., Gąsior, M., Strojek, K. <i>Endokrynologia Polska</i> This link is disabled., 2022, 73(1), 96–102. 4. Acute effects of resisted and assisted locomotor activation on sprint performance. Matusiński, A., Golas, A., Zajac, A., Maszczyk, A. <i>Biology of Sport</i>, 2022, 39(4), 1049–1054. 5. The effect of targeted resistance training on bench press performance and the alternation of prime mover muscle activation patterns. Stronska, K., Golas, A., Wilk, M., Maszczyk, A., Stastny, P. <i>Sports Biomechanics</i>, 2022, 21(10), 1262–1276. 	
METODY NAUCZANIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykład 2. Pogadanka 3. Dyskusja
POMOCE NAUKOWE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Projektor 2. Tablica
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odpowiedź ustna lub/i przygotowanie prezentacji z wybranego zagadnienia dotyczącego treningu sportowego. 2. Obserwacja (zaliczenie praktyczne)
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>Absolwent:</p> <p>OCENA 2,0 - Nie wykazuje żadnej wiedzy związanej z tematyką treningu sportowego.</p> <p>OCENA 3,0 - Z dużymi problemami porusza się po tematyce związanej z treningiem sportowym i popełnia błędy.</p> <p>OCENA 3,5 - Z problemami porusza się po tematyce związanej z treningiem sportowym i popełnia drobne błędy.</p> <p>OCENA 4,0 - Bez problemu porusza się po tematyce związanej z treningiem sportowym lecz popełnia drobne błędy.</p> <p>OCENA 4,5 - Bez problemu porusza się po tematyce związanej z treningiem sportowym.</p> <p>OCENA 5,0 - Bez jakiegokolwiek problemu porusza się po tematyce związanej z treningiem sportowym.</p>