

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	C. GRUPA ZAJĘĆ PRAKTYCZNO - KIERUNKOWYCH (ZK)					
Moduł	Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Trening sportowy					
Rodzaj zajęć	obowiązkowy					
Koordynator zajęć/ email	Dr Katarzyna Strońska-Garbień/ k.stronska@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Tak
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6
Wykład (godz./ECTS)			13/0,5			
Ćwiczenia (godz./ECTS)			26/1			
Praca własna (godz./ECTS)			13/0,5			
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	1. Zapoznanie studenta z tematyką treningu sportowego i procesu treningowego. 2. Zapoznanie z podstawami wiedzy z zakresu wszechstronnego i ukierunkowanego treningu.					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W04 Zna kinezylogiczne mechanizmy kontroli ruchu i rozumie podstawowe procesy metaboliczne zachodzące na poziomie komórkowym, narządowym i ustrojowym, w tym zjawiska regulacji hormonalnej, reprodukcji i procesów starzenia się oraz ich zmian pod wpływem wysiłku fizycznego lub w efekcie niektórych chorób w zakresie niezbędnym dla swojego kierunku K_W05 Zna i rozumie podstawy funkcjonowania poszczególnych układów organizmu człowieka oraz narządów ruchu i narządów zmysłów, oraz znajomości mechanizmów sterowania podczas aktywności fizycznej					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U14 Potrafi instruować w zakresie treningu funkcjonalnego, samodzielnie konstruować i modyfikować program aktywności fizycznej i trening funkcjonalny w zależności od wieku, cech biologicznych organizmu, warunków środowiskowych, zagrożenia chorobami cywilizacyjnymi, oraz dostosowywać poszczególne ćwiczenia do indywidualnych uwarunkowań klienta/sportowca stosownie do zakładanych spersonalizowanych celów					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K05 Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej do wykonywania zadań właściwych w działalności zawodowej, potrafi ostrzec przed zagrożeniami zdrowotnymi					
WARUNKI WSTĘPNE						
TEMATYKA ZAJĘĆ	1. Teoretyczne podstawy treningu sportowego – co zawiera trening. 2. Struktura czasowa procesu treningowego 3. Struktura rzeczowa procesu treningu 4. Etapy szkolenia sportowego 5. Zadania i zasady procesu treningowego 6. Systemy szkolenia sportowego - charakterystyka 7. Regeneracja w sporcie 8. Obciążenia treningowe i ich kontrola 9. Wpływ masy i składu ciała na możliwości wysiłkowe zawodnika					

10. Metody szacowania składu ciała	
11. Teoretyczne podstawy cech motorycznych	
12. Talent Sportowy	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
1. * Bompa T., Zajac A., Waszkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie Sprawnościowe w Zespołowych Grach Sportowych. AWF Katowice (2013)	
2. * Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. , Współczesny trening siły mięśniowej AWF (2009)	
3. Bompa T. Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 1999.	
4. Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 1999.	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
1. A. Sports Nutrition. An Introduction to Energy Production and Performance. Human Kinetics 2009 9. Benardot D. Advanced Sport Nutrition. Human Kinetics 2006	
2. * Zajac A., Chmura J., (red). Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych Wydaw. AWF, (2016)	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
1. Gołaś, A.; Pietraszewski, P.; Rocznik, R.; Królikowska, P.; Ornowski, K.; Jabłoński, T.; Kuliś, Sz., Zajac, A. Neuromuscular Control during the Bench Press Exercise Performed with Free Weights and Pneumatic Loading. Appl. Sci. 2024, 14(9), 3782.	
2. Stronska, K.; Trebert, M.; Golas, A.; Maszczyk, A.; Pięta, A.; Tyrala, F.; Fischerowa, P.; Zajac, A. Changes in EMG activity of the prime movers during 10 sets of the flat bench press performed to concentric failure. Balt. J. Health Phys. Act. 2018. <a href="https://doi.org/10.29359/BJHPA.10.1.02">https://doi.org/10.29359/BJHPA.10.1.02</a>	
3. Jarosz, J.; Golas, A.; Krzysztofik, M.; Matykiewicz, P.; Stronska, K.; Zajac, A.; Maszczyk, A. Changes in muscle pattern activity during the asymmetric flat bench press (offset training). Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17(11), 3912; <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph17113912">https://doi.org/10.3390/ijerph17113912</a> .	
4. Strońska-Garbień, K; Gołaś, A; Rocznik, R; Terbalyan, A; Drozd, M. Neuromuscular Repatterning of the Pectoralis Major During the Bench Press Exercise Following a 10-week Targeted Resistance Training Intervention. JMNI 2024, 24(3):276-283	
METODY NAUCZANIA	wykład, samodzielna, ukierunkowana przez wykładownicę praca studenta z wykorzystaniem dostępnej literatury przedmiotu, zastosowanie interaktywnych technik nauczania, dyskusja dydaktyczna
POMOCE NAUKOWE	Książki, artykuły, narzędzia pomiarowe (EMG)
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	Forma pisemna- Test
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ <b>WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</b> 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60% ) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

#Niepotrzebne usuń

