

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH						
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII						
KIERUNEK: ODNOWA BIOLOGICZNA						
PROFIL KSZTAŁCENIA: PRAKTYCZNY						
GRUPA ZAJĘĆ	D. Grupa Zajęć: DO WYBORU*					
Moduł	do Modułu 3C: Środki specjalne w odnowie biologicznej					
Nazwa zajęć	Trening sportowy					
Rodzaj zajęć	Do wyboru					
Koordynator zajęć/ email	Dr hab. Artur Gołaś / a.golas@awf.katowice.pl					
Treści programowe zajęć oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach						Nie
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)						
Ćwiczenia (godz./ECTS)				26/1		
Praca własna (godz./ECTS)				26/1		
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.					
CELE ZAJĘĆ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie studenta do zaplanowania i realizacji planu treningowego wybranej zdolności motorycznej z uwzględnieniem celowego jej doboru. 2. Pogłębienie wiedzy oraz umiejętności praktycznych z zakresu wszechstronnego i ukierunkowanego treningu 					
EFEKTY UCZENIA SIĘ	KOD EFEKTU, TRESC EFEKTU					
Wiedza – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_W09 Zna zasady kontroli motorycznej oraz metody i środki kształtowania zdolności motorycznych jako komponentów sprawności fizycznej K_W13 Zna zasady wykonywania zawodu w obszarze nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej w tym zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podczas prowadzenia treningu opartego o różne formy wysiłku fizycznego.					
Wiedza – efekty NIE wymienione programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Umiejętności – efekty wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_U09 Potrafi podejmować działania ukierunkowane na edukację zdrowotną, prewencję chorób cywilizacyjnych. oraz promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w odnowie biologicznej w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia, warunków życia, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. K_U13 Potrafi zastosować działania ukierunkowane na edukację prewencji urazów sportowych oraz podtrzymywanie sprawności oraz wydolności osobom w różnym wieku.					
Umiejętności – efekty NIE wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna						
Kompetencje społeczne wymienione w programie studiów kierunku Odnowa biologiczna	K_K01 Jest świadomy konieczności posiadania wiedzy z wielu dyscyplin naukowych, pluralizmu teoretyczno-metodologicznego w nauce, wartości krytycznej oceny doniesień naukowych. K_K03 W trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu prezentuje postawy promujące zdrowy styl życia, oraz postawy propagowania i aktywnego kreowania zachowania prozdrowotnego i promocji zdrowia					
WARUNKI WSTĘPNE						
TEMATYKA ZAJĘĆ	<ol style="list-style-type: none"> 1.. Planowanie treningu sportowego – czym jest periodyzacja i jakie są modele periodyzacji. 2. Cechy fizyczne w treningu sportowym – Parametry nerwowo-mięśniowe. 3. Siła i moc w treningu sportowym – teoretyczne podstawy kształtowania siły i mocy 4. Praktyczne programowanie treningu siły i mocy. 5. Kształtowanie wydolności w treningu sportowym – Rodzaje wydolności. 6. Teoretyczne podstawy kształtowania wydolności tlenowej. 7. Teoretyczne podstawy kształtowania wydolności beztlenowej. 8. Praktyczne programowanie treningu wydolności. 9. Szybkość i zwinność w treningu sportowym – podstawy teoretyczne 10. Praktyczne programowanie treningu szybkości i zwinności. 11. Sprawność poznawcza w treningu sportowym – podstawy teoretyczne i praktyczna implementacja. 12. Diagnostyka stanu wytrenowania 					

LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> * Butterworth, A. (2023). Professional practice in sport performance analysis. Routledge. * Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 1999. Bompa T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013 	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> Cullinane, A., Davies, G., & O'Donoghue, P. (2024). An introduction to performance analysis of sport (2nd ed.). Routledge. National Strength & Conditioning Association. (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics. 	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
METODY NAUCZANIA	Opis, objaśnienie, wykład informacyjny, nauczanie problemowe, dyskusja dydaktyczna, praca w grupach, zadania praktyczne, prezentacja.
POMOCE NAUKOWE	Książki, artykuły naukowe
PROJEKTY	
METODY ZALICZENIA	Forma pisemna – test
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<p>KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ WIEDZA/ FORMA ZALICZENIA: PISEMNA/TEST</p> <p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%)</p> <p>3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%)</p> <p>3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%)</p> <p>4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%)</p> <p>4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%)</p> <p>5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)</p>

