

# Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

## KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

5

<b>1. Nazwa przedmiotu:</b>	Teoria treningu sportowego Projektowanie, rodzaje, realizacja i kontrola treningu sportowego Biologiczne aspekty treningu Metody i środki treningowe Współczesne trendy w treningu motorycznym				
<b>2. Kod przedmiotu:</b>	16,1				
<b>3. Okres ważności karty:</b>	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
<b>4. Forma kształcenia:</b>	studia pierwszego stopnia				
<b>5. Forma studiów:</b>	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
<b>6. Kierunek studiów:</b>	WYCHOWANIE FIZYCZNE				
<b>7. Profil studiów:</b>	praktyczny				
<b>8. Specjalność:</b>	Trener Personalny, Kinezygerontoterapia				
<b>9. Semestr:</b>	V				
<b>10. Jedn. prowadz. przedmiot:</b>	Instytut Kultury Fizycznej				
<b>11. Prowadzący przedmiot:</b>	dr hab. Jarosław Cholewa				
<b>12. Grupa przedmiotów:</b>	przedmioty specjalnościowe				
<b>13. Status przedmiotu:</b>	obowiązkowy				
<b>14. Język prowadzenia zajęć:</b>	polski				
<b>15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:</b>					
podstawy teorii sportu, metodyki wychowania fizycznego,					
<b>16. Cel przedmiotu:</b>					
Głównym celem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę związaną z problematyką treningu sportowego i zdrowotnego, diagnozą przygotowania kondycyjnego, planowania, realizacji i kontroli treningu i efektów potreningowych.					
<b>17. Efekty kształcenia:</b>					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze).	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej wynik osiągnięty w teście semestralnym, przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne	wykład/ćwiczenia  Audiowizualne,	K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)
U	Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w				K_U12 (++)

	osiąganiu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.		Egzamin				
K	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Potrafi opracować indywidualną strategię samorozwoju. Potrafi współpracować w grupie.				K_K01 (+) K_K05 (+++)		
<b>18. Formy i wymiar zajęć:</b>		wykład ćwiczenia ST: 15 ST: 45 NST 15 NST: 45					
<b>19. Treści kształcenia:</b>							
Wykłady: Trening sportowy a trening zdrowotny. Możliwości adaptacyjne tkanki mięśniowej do różnych rodzajów obciążeń wysiłkowych, fizjologiczne podstawy siły, szybkości i wytrzymałości mięśni szkieletowych. Efektywność stosowanych bodźców treningowych w zależności od wieku i stopnia wytrenowania. Struktura procesu treningowego w zależności od celu szkolenia. Współczesne trendy w treningu motorycznym. Ćwiczenia: Zastosowanie mierników zdrowia w kontroli procesu treningowego. Analiza wyników badań dotyczących poziomu sprawności fizycznej. Środki treningowe w kształtowaniu wydolności krążeniowo-oddechowej. Znaczenie treningu oporowego w sporcie. Planowanie pracy treningowej w zależności od płci, wieku, poziomu wytrenowania i oczekiwań ćwiczącego.							
<b>20. Egzamin:</b>		zaliczenie z oceną, Egzamin					
<b>21. Literatura podstawowa:</b>							
Bompa T.O.: Periodization, Theory and Methodology of Training. Fourth Edition, Human Kinetics, Champaign, 1999. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 1991. Płatonow W.N., Sozański H.: Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCM-SKFiS, Warszawa 1991. Ronikier A. Fizjologia wysiłku w sporcie, fizjoterapii i rekreacji. Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 2008. Ryguła I. (red.): Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice, 2005.							
<b>22. Literatura uzupełniająca:</b>							
Łasiński G.: Wprowadzenie do teorii treningu sportowego. AWF Wrocław 1991. Płatonow W.N.: Adaptacja w sporcie. RCM-SKFiS, Warszawa 1990. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991 Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu sportowego. COS. Warszawa 1999. Ważny Z.(1994): Leksykon treningu sportowego. Warszawa							
<b>23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:</b>							
Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta					
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne				
1	Wykład	15	15				
2	Ćwiczenia	45	45				
3	Laboratorium						
4	Projekt						
5	Seminarium						
6	Inne/Praca własna	30 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	30 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)				
<b>Suma godzin</b>		<b>60/30</b>	<b>60/30</b>				
<b>24. Suma wszystkich godzin:</b>		<b>ST</b>	<b>NST</b>	<b>25. Liczba punktów ECTS:</b>		<b>ST</b>	<b>NST</b>

	90	90		3	3
<b>26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:</b>	2	2	<b>27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:</b>	1	1
<b>28. Kryteria oceniania:</b>					
<b>Efekt kształcenia</b>	<b>Ocena</b>	<b>Opis wymagań</b>			
K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)	bdb	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). <b>bardzo dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty			
	db	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). <b>dobrze zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty			
	dst	student <b>ma</b> uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). <b>dostatecznie zna</b> terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty			
	ndst	student <b>nie ma</b> podstawowej wiedzy na temat aktywności fizycznej i jej znaczenia w treningu sportowym <b>nie zna</b> terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej			
K_U12 (++)	bdb	student <b>potrafi wszechstronnie</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiągnięciu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.			
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiągnięciu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.			
	dst	student <b>potrafi dostatecznie dobrze</b> wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiągnięciu celów zdrowotnych. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.			
	ndst	student <b>nie potrafi</b> wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscyplinie. Nie zna pojęć teorii treningu, nie formułuje wniosków			

K_K01 (+) K_K05 (+++)	bdb	student <b>potrafi precyzyjnie i spójnie</b> dysponować z zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej,
	db	student <b>potrafi umiejętnie i dobrze</b> , ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej,
	dst	student <b>potrafi z pewnymi uchybieniami</b> odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych <b>biernie uczestniczy w zajęciach</b> wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu, dba o sprawność i rozwój aktywności fizycznej,
	ndst	student <b>nie potrafi odnieść</b> zdobytych wiadomości do innych dziedzin, <b>nie ma świadomości</b> swojej wiedzy i umiejętności, <b>nie rozumie</b> potrzeby dokończania i rozwoju, <b>nie dokonuje</b> samooceny swoich kompetencji, <b>nie wyznacza</b> kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego
<b>29. Uwagi:</b>		

Zatwierdzono:

.....  
(data i podpis prowadzącego)

.....  
(data i podpis)