

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Teoria treningu sportowego w treningu personalnym Projektowanie, rodzaje, realizacja i kontrola treningu sportowego Biologiczne aspekty treningu Metody i środki treningowe Współczesne trendy w treningu motorycznym				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	2015 - 2018				
4. Forma kształcenia:	Studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	Studia stacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne				
7. Profil studiów:	Praktyczny				
8. Specjalność:	Trener personalny				
9. Semestr:	V				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Jarosław Gasilewski				
12. Grupa przedmiotów:	Przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	Moduły zajęć do wyboru z zakresu specjalności				
14. Język prowadzenia zajęć:	polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:	Ogólna wiedza z zakresu anatomii oraz fizjologii na temat budowy i funkcjonowania organizmu, z zakresu biochemii na temat przemian energetycznych ustroju, z zakresu teorii sportu i treningu na temat zasad treningu i stosowanych obciążeń oraz podstawy metodyki wychowania fizycznego.				
16. Cel przedmiotu:	Podstawowym celem nauczania przedmiotu jest wyposażenie studentów w niezbędną wiedzę, umiejętności praktyczne oraz właściwe kompetencje, niezbędne w przyszłej pracy zawodowej absolwentów, ale przede wszystkim w wiedzę związaną z problematyką treningu sportowego i zdrowotnego, diagnozą przygotowania kondycyjnego, planowania, realizacji i kontroli treningu i efektów potreningowych, a także wdrożenie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć w treningu personalnym.				
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda sprawdzenia efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla specjalności / kierunku studiów
W	1. Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania. 2. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. 3. Zna zasady planowania procesu	Dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do	Zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmującego zarówno materiał ćwiczeń, jak i	Wykład/ ćwiczenia audiowizualne,	K_W11 (++) K_W12 (+) K_W17 (+++)

	<p>treningowego.</p> <p>4. Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze).</p>	<p>realizowanych treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu, obserwacja postępów i zaangażowani a studenta podczas zajęć praktycznych,</p>	<p>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, egzamin,</p>		
U	<p>1. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych,</p> <p>2. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.</p>	<p>Dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizowanych treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu, obserwacja postępów i zaangażowani a studenta podczas zajęć praktycznych,</p>	<p>Zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmującego 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, egzamin,</p>	<p>Wykład/ ćwiczenia audiowizu alne</p>	<p>K_U12(++)</p>
K	<p>Student rozumie potrzebę uczenia się</p>	<p>Dobranie</p>	<p>Zaliczenie</p>	<p>Wykład/</p>	<p>K_K01(+)</p>

	przez całe życie; ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, poprzez te czynniki rozumie konieczność ciągłego doksztalcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego między innymi poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju. Potrafi współpracować w grupie.	wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizowanych treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu, obserwacja postępów i zaangażowani a studenta podczas zajęć praktycznych,	pisemne testu semestralnego obejmującego 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, egzamin,	ćwiczenia audiowizu alne	K_K05(+++)
04					
18. Formy i wymiar zajęć:		Stacjonarne, wykład: 15 godzin, ćwiczenia: 45 godzin			
19. Treści kształcenia					
<p>Wykłady:</p> <p>Trening sportowy a trening zdrowotny.</p> <p>Możliwości adaptacyjne tkanki mięśniowej do różnych rodzajów obciążeń wysiłkowych, fizjologiczne podstawy siły, szybkości i wytrzymałości mięśni szkieletowych.</p> <p>Efektywność stosowanych bodźców treningowych w zależności od wieku i stopnia wytrenowania.</p> <p>Struktura procesu treningowego w zależności od celu szkolenia.</p> <p>Współczesne trendy w treningu motorycznym.</p> <p>Planowanie szkolenia.</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>Fizjologia układu ruchowego.</p> <p>Fizjologia wysiłku i treningu sportowego.</p> <p>Zastosowanie mierników zdrowia w kontroli procesu treningowego.</p> <p>Analiza wyników badań dotyczących poziomu sprawności fizycznej.</p> <p>Zasady, formy, metody i środki treningowe w kształtowaniu wydolności krążeniowo-oddechowej.</p> <p>Obciążenia treningowe.</p> <p>Struktura i funkcje cykliów szkoleniowych.</p> <p>Znaczenie treningu oporowego w sporcie.</p> <p>Planowanie pracy treningowej w zależności od płci, wieku, poziomu wytrenowania i oczekiwań ćwiczącego.</p> <p>Kontrola jako czynnik kierowania treningiem.</p> <p>Podstawowe zasady programowania szkolenia sportowego.</p>					
20. Egzamin:		tak			
21. Literatura podstawowa:					
1. Bompa T.O. Periodization, Theory and Methodology of Training. Fourth Edition, Human Kinetics,					

Champaign,1999.

2. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 1991.

3. Płatonow W.N., Sozański H.: Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCM-SKFiS, Warszawa 1991.

4. Jaskólski A. Jaskólska A. Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. AWF Wrocław 2006.

5. Ryguła I. (red.) Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice, 2005.

22. Literatura uzupełniająca:

1. Łasiński G. Wprowadzenie do teorii treningu sportowego. AWF Wrocław 1991.

2. Płatonow W.N. Adaptacja w sporcie. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.

3. Raczek J. Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991

4. Sozański H.(red) Podstawy teorii treningu sportowego. COS. Warszawa 1999.

5. Ważny Z. Leksykon treningu sportowego. Warszawa 1994.

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych / pracy studenta
1	Wykład	15
2	Ćwiczenia	45/30
3	Konwersatoria	
4	Laboratorium	
5	Projekt	
6	Seminarium	
7	Inne: przygotowanie do zajęć praca ze źródłem drukowanym przygotowanie do egzaminu	0/10 godz 0/10 godz 0/10 godz
Suma godzin		60/30

24. Suma wszystkich godzin: 90 **25. Liczba punktów ECTS:** 3

26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego: 2 **27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:** 1

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
W	bdb	Student ma 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 szeroką wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze). Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.

	db+	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania.</p> <p>Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania.</p> <p>Zna zasady planowania procesu treningowego.</p> <p>Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze).</p> <p>Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p>
	db	<p>student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania.</p> <p>Dobrze zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania.</p> <p>Dobrze zna zasady planowania procesu treningowego.</p> <p>Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze).</p> <p>Dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p>
	dst+	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania.</p> <p>Dostatecznie zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania.</p> <p>Dostatecznie zna zasady planowania procesu treningowego.</p> <p>Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze).</p> <p>Dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p>
	dst	<p>Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat problematyki wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego w zależności od wieku, płci, poziomu wytrenowania.</p> <p>Dostatecznie zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania.</p> <p>Dostatecznie zna zasady planowania procesu treningowego.</p> <p>Ma wiedzę dotyczącą profilaktycznego i terapeutycznego znaczenia aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia ludzi w różnym wieku (dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe i starsze).</p> <p>Dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, z pomocą formułuje wnioski i interpretuje fakty.</p>
	ndst	<p>Student nie ma podstawowej wiedzy na temat aktywności fizycznej oraz metod utrzymywania sprawności fizycznej i jej znaczenia w treningu sportowym.</p> <p>Nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.</p>
U	bdb	<p>Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, Potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie.</p> <p>Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną.</p> <p>Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych.</p> <p>Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.</p>

	db+	<p>Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, Potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie.</p> <p>Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną.</p> <p>Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych.</p> <p>Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.</p>
	db	<p>Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, Potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie.</p> <p>Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną.</p> <p>Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych.</p> <p>Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.</p>
	dst+	<p>Student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, Potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie.</p> <p>Posiada poprawne umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną.</p> <p>Potrafi poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi poprawnie zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych.</p> <p>Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.</p>
	dst	<p>Student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, Potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie.</p> <p>Posiada poprawne umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną.</p> <p>Potrafi poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie.</p> <p>Potrafi poprawnie zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu zarówno w maksymalizacji wyniku sportowego jak i w osiąganiu celów zdrowotnych.</p> <p>Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju w zależności od oczekiwań i możliwości ćwiczącego.</p>
	ndst	<p>Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów,</p> <p>Nie zna literatury w danej dziedzinie.</p> <p>Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną.</p> <p>Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny.</p> <p>Nie zna pojęć teorii treningu, nie formułuje wniosków.</p>
K	o.	<p>Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować zagadnieniami z zakresu wiedzy poruszanej 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, rozumie konieczność ciągłego dokształcania się w zawodzie oraz nieustającego rozwoju osobistego, między innymi, poprzez podtrzymywanie własnej sprawności fizycznej; potrafi dokonać samooceny i wyznaczyć sobie dalszy cel rozwoju,</p>
	no.	<p>Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin,</p> <p>nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności,</p> <p>nie rozumie potrzeby dokształcania i rozwoju,</p> <p>nie potrafi dokonać samooceny swoich kompetencji,</p> <p>nie potrafi wyznaczyć kierunku dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego,</p>
28. Uwagi:		



Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)