

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Nowoczesne metody treningu i diagnostyki wysiłkowej
KOD PRZEDMIOTU	RR722 ANB1
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
3	8	0	0	10	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Zaznajomienie z nowoczesnymi koncepcjami fizjologii wysiłku fizycznego i sportu stanowiącymi podłoże treningu prozdrowotnego, rekreacyjnego oraz sportowego.
- Cel2 Zapoznanie z najnowszymi metodami oceny zdolności wysiłkowych człowieka.
- Cel3 Kształtowanie umiejętności wyszukiwania, syntetyzowania i przedstawiania informacji pochodzących z najnowszej literatury naukowej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiadomości z zakresu anatomii, biochemii i fizjologii człowieka.
- 2 Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego.
- 3 Znajomość języka angielskiego na poziomie podstawowym.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Zna i rozumie znaczenie kluczowych pojęć fizjologii wysiłku fizycznego dla skutecznego planowania procesu treningowego.
- EK2 Wiedza: Umie przedstawiać nowoczesne metody diagnostyki wysiłkowej i uzasadniać ich zastosowanie w praktyce.
- EK3 Wiedza: Potrafi implementować nowoczesne metody treningowe w zaplanowany i ukierunkowany program treningowy.
- EK4 Kompetencje społeczne: Jest świadomy zagrożeń wynikających z niewłaściwego doboru, bądź też stosowania niewłaściwych obciążeń treningowych.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Metody treningu fizycznego. Fizjologiczne i biochemiczne podłoże adaptacji do treningu fizycznego.	1
W2	Adaptacja do treningu siłowego. Zmiany w układzie nerwowym, mięśniowym oraz hormonalnym.	1
W3	Adaptacja do treningu wytrzymałościowego. Krążeniowe mechanizmy transportu tlenu oraz obwodowa utlizacja tlenu.	1
W4	Trening zdrowotny.	1
W5	Metody oceny wydolności fizycznej i efektów treningu.	1
W6	Aktualne kierunki badań nad mechanizmami adaptacji do treningu fizycznego.	1
W7	Nowoczesne techniki wspierające proces treningowy.	1
W8	Rola biochemii i fizjologii sportu w optymalizacji procesu treningu fizycznego - podsumowanie nauczanych treści.	1
	RAZEM	8

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Komórkowe, narządowe i układowe mechanizmy adaptacji do treningu fizycznego. Analiza badań naukowych. Aktualne kierunki badań.	2
L2	Efektywne planowanie obciążeń w treningu siłowym i wytrzymałościowym. Różnice w treningu ukierunkowanym na rozwój siły oraz wytrzymałości.	2



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L3	Efektywne planowanie obciążeń w treningu wytrzymałościowym. Rola treningu o niskiej oraz wysokiej intensywności wysiłkowej.	2
L4	Ocena wskaźników zdolności do wysiłków krótkotrwałych i długotrwałych. Pomiar maksymalnej siły i lokalnej wytrzymałości mięśniowej oraz maksymalnego poboru tlenu i progu mleczanowego.	2
L5	Przegląd literatury naukowej przedstawiającej nowoczesne metody diagnostyki wysiłkowej oraz techniki wspierające proces treningowy. Zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	10

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Wykłady
- M2 Ćwiczenia laboratoryjne
- M3 Dyskusja
- M4 Praca w grupach
- M5 Praca z artykułami naukowymi
- M6 Konsultacje

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	18
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	30
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	2
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Odpowiedź ustna
F2	Aktywność na zajęciach
F3	Referat

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Egzamin pisemny
----	-----------------

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

1	Obecności na zajęciach
2	Aktywność na zajęciach i realizacja ustalonych zadań
3	Pozytywna ocena z odpowiedzi ustnej
4	Pozytywna ocena z egzaminu końcowego

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Umie przedstawić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego istotne dla skutecznego planowania obciążeń treningowych.
NA OCENĘ 4	Umie wyczerpująco przedstawić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego istotne dla skutecznego planowania obciążeń treningowych.
NA OCENĘ 5	Umie wyczerpująco przedstawić podstawowe pojęcia z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego istotne dla skutecznego planowania obciążeń treningowych i uzasadniać ich znaczenie.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Zna nowoczesne metody diagnostyki wysiłkowej i umie poprawnie je opisać.
NA OCENĘ 4	Zna nowoczesne metody diagnostyki wysiłkowej i umie poprawnie je opisać, uzasadniając ich zastosowanie w praktyce.
NA OCENĘ 5	Zna nowoczesne metody diagnostyki wysiłkowej i umie poprawnie je opisać, uzasadniając wyczerpująco ich zastosowanie w praktyce.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Potrafi poprawnie zaplanować ukierunkowany program treningowy, implementując w nim nowoczesne metody treningu.
NA OCENĘ 4	Potrafi poprawnie zaplanować ukierunkowany program treningowy, w którym implementuje nowoczesne metody treningu, wykazując przy tym sprawność działania.
NA OCENĘ 5	Potrafi zaplanować w sposób bezbłędny ukierunkowany program treningowy, w którym implementuje nowoczesne metody treningu, wykazując przy tym dużą sprawność i pewność działania.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Ma podstawową świadomość zagrożeń wynikających z niewłaściwego doboru, bądź też stosowania niewłaściwych metod treningowych.
NA OCENĘ 4	Ma podstawową świadomość zagrożeń wynikających z niewłaściwego doboru, bądź też stosowania niewłaściwych metod treningowych oraz potrafi je jasno precyzować.
NA OCENĘ 5	Jest w pełni świadomy zagrożeń wynikających z niewłaściwego doboru, bądź też stosowania niewłaściwych metod treningowych oraz potrafi je jasno precyzować.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W02	Cel1 Cel3	W1 W2 W3 W4 W8 L1 L5		F2 F1 P1
EK2	K_W02	Cel2	L5 W5 W7 L4		F2 F1 P1
EK3	K_U17, K_U18	Cel1 Cel2 Cel3	L4 L2 L3		F3 F2 P1
EK4	K_K05	Cel1 Cel2 Cel3	W1 W2 W3 W4 W8 L4 L2 L3		F2 F1 P1



11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Górski J. (red.)** — *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego.*, Warszawa, 2006, PZWL
- 2 **Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L.** — *Physiology of Sport and Exercise*, Champaign, IL, 2008, Human Kinetics
- 3 **Konturek S. (red.)** — *Fizjologia człowieka*, Wrocław, 2012, Elsevier Urban&Partner

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Astrand P.O., Rodahl K., Dahl H.A., Stromme S.B.** — *Textbook of work physiology*, Champaign, IL, 2003, Human Kinetics
- 2 **Bompa T., Haff G.G.** — *Periodization-5th Edition. Theory and Methodology of Training*, Champaign, IL, 2009, Human Kinetics
- 3 **Baechle T.R., Earle R.W.** — *Essentials of Strength Training and Conditioning*, Champaign, IL, 2008, Human Kinetics

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

prof. dr hab. Jerzy Żołądź (kontakt: jerzy.zoladz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marcin Grandys (kontakt: marcin.grandys@awf.krakow.pl)

dr hab. lek. med. prof. nadzw. Joanna Majerczak (kontakt: joanna.majerczak@awf.krakow.pl)

prof. dr hab. Jerzy Żołądź (kontakt: jerzy.zoladz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik)	(dziekan)
---------------------	-------------------------------	-------------	-----------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....
.....