

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Fizjologiczne podstawy treningu personalnego
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Physiological Basics of Personal Training
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASD2
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty specjalistyczne
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	5

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
5	0	0	15	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Poznanie laboratoryjnych metod oznaczania/pomiaru podstawowych wskaźników fizjologicznych stosowanych w periodyzacji procesu szkolenia sportowego.
- Cel2 Nabycie umiejętności wykonywania oznaczeń oraz pomiarów podstawowych wskaźników fizjologicznych, umiejętności interpretacji wyników testów fizjologicznych.
- Cel3 Umiejętność dostosowywania obciążeń treningowych w zależności od wieku oraz płci z uwzględnieniem specyficznych testów oceniających poziom wydolności fizycznej.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość anatomicznych i biochemicznych i podstaw funkcjonowania organizmu człowieka (uzyskanie zaliczenia z anatomii człowieka oraz biochemii).

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Student definiuje pojęcia związane z fizjologicznymi podstawami treningu wydolności aerobowej, anaerobowej.
- EK2 Wiedza: Student objaśnia celowość podejmowania wysiłku fizycznego (treningu sportowego) osób w różnym wieku.
- EK3 Wiedza: Student potrafi interpretować wyniki testów fizjologicznych oceniających sprawność mięśniową.
- EK4 Wiedza: Student potrafi opracowywać programy treningowe z uwzględnieniem fizjologicznych podstaw wysiłku fizycznego.
- EK5 Kompetencje społeczne: Wzmocnienie świadomości roli znajomości fizjologicznych podstaw wysiłku fizycznego w periodyzacji procesu szkolenia.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
Ć1	1. Maksymalny Stan Stały (MSS) jako wskaźnik stosowany w monitoringu wydolności fizycznej.	3
Ć2	2. Wysiłek fizyczny a stres oksydacyjny.	3
Ć3	3. Kontrola efektywności ćwiczeń fitness.	3
Ć4	4. Testy progresywne stosowane w monitoringu wydolności fizycznej.	3
Ć5	5. Testy specjalne oceniające wydolność fizyczną stosowane w różnych dyscyplinach sportowych.	3
	RAZEM	15

7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Ćwiczenia laboratoryjne
- M2 Praca w grupach
- M3 Symulacja laboratoryjna



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	15
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	1
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	25
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Sprawozdanie z ćwiczenia laboratoryjnego
----	--

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Zaliczenie pisemne
----	--------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Pozytywna ocena z kolokwium, obecność na zajęciach, raport z badań wydolnościowych
---	--

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student zna większość podstawowych pojęć związanych z fizjologicznymi podstawami treningu wydolności aerobowej i anaerobowej.
NA OCENĘ 4	Student zna podstawowe pojęcia związane z fizjologicznymi podstawami treningu wydolności aerobowej i anaerobowej.
NA OCENĘ 5	Student opanował biegle pojęcia związane z fizjologicznymi podstawami treningu wydolności aerobowej i anaerobowej.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student zna większość podstawowych zaleceń oraz przeciwwskazań podejmowania wysiłku fizycznego (treningu sportowego) osób w różnym wieku oraz u różnej płci.
NA OCENĘ 4	Student zna podstawowe zalecenia oraz przeciwwskazania podejmowania wysiłku fizycznego (treningu sportowego) osób w różnym wieku oraz o różnej płci.
NA OCENĘ 5	Student biegle objaśnia zalecenia oraz przeciwwskazania podejmowania wysiłku fizycznego (treningu sportowego) osób w różnym wieku oraz o różnej płci.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dobrać rodzaj testu z uwzględnieniem specyfiki treningu sportowego. Student potrafi nieprecyzyjnie interpretować wyniki testów fizjologicznych oceniających sprawność mięśniową.



NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrać rodzaj testu z uwzględnieniem specyfiki treningu sportowego. Student potrafi interpretować wyniki testów fizjologicznych oceniających sprawność mięśniową.
NA OCENĘ 5	Student potrafi dobrać rodzaj testu z uwzględnieniem specyfiki treningu sportowego. Student potrafi precyzyjnie interpretować wyniki testów fizjologicznych oceniających sprawność mięśniową.
EFEKT KSZTAŁCENIA 4	
NA OCENĘ 3	Student potrafi niedokładnie opracowywać programy treningowe z uwzględnieniem fizjologicznych podstaw wysiłku fizycznego.
NA OCENĘ 4	Student potrafi opracowywać programy treningowe z uwzględnieniem fizjologicznych podstaw wysiłku fizycznego.
NA OCENĘ 5	Student potrafi precyzyjnie opracowywać programy treningowe z uwzględnieniem fizjologicznych podstaw wysiłku fizycznego.
EFEKT KSZTAŁCENIA 5	
NA OCENĘ 3	Student potrafi niedokładnie uwzględnić fizjologiczną kontrolę wydolności fizycznej w periodyzacji procesu szkolenia.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dokładnie uwzględnić fizjologiczną kontrolę wydolności fizycznej w periodyzacji procesu szkolenia.
NA OCENĘ 5	Student potrafi precyzyjnie uwzględnić fizjologiczną kontrolę wydolności fizycznej w periodyzacji procesu szkolenia.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W02, K_W03, K_W05, K_W12, K_W13, K_U01, K_U10, K_K01	Cel1 Cel2 Cel3	Ć1		F1
EK2	K_W01, K_W02, K_W03, K_W05, K_W12, K_W13, K_U01, K_U03, K_U10, K_K01, K_K05	Cel1 Cel2 Cel3	Ć2		F1
EK3	K_W01, K_W02, K_W03, K_W05, K_W12, K_W13, K_U01, K_U03, K_U10, K_K01, K_K05	Cel1 Cel2 Cel3	Ć3		F1



EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK4	K_W01, K_W02, K_W03, K_W05, K_W12, K_W13, K_U01, K_U03, K_U10, K_K01, K_K05	Cel1 Cel2 Cel3	Ć4		F1
EK5	K_W01, K_W02, K_W03, K_W05, K_W12, K_W13, K_U01, K_U03, K_U10, K_K01, K_K05	Cel1 Cel2 Cel3	Ć5		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Birch K., MacLaren D., George K. — *Fizjologia sportu. Krótkie wykłady*, Warszawa, 2009, PWN
- 2 Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. — *Przygotowanie Sprawnościowe w Zespołowych Grach Sportowych*, Katowice, 2013, AWF Katowice
- 3 Górski J. — *Fizjologia Wysiłku i Treningu Fizycznego*, Warszawa, 2012, PZWL
- 4 Zatoń M., Jastrzębska A. — *Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej.*, Warszawa, 2010, PWN

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Sharkey B.J., Gaskill S. — *Fizjologia Sportu dla Trenerów*, Warszawa, 2013, COS Warszawa

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Łukasz Tota (kontakt: lukasz.tota@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Łukasz Tota (kontakt: lukasz.tota@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)

.....