*Załącznik nr 1a*

# Karta przedmiotu

## Cz. 1

| Informacje ogólne o przedmiocie | | | |
|---|---|---|---|
| **1. Kierunek studiów:** Fizjoterapia<br>**2. Profil studiów:** ogólnoakademicki | | **3 Poziom kształcenia:** jednolite studia magisterskie<br>**4. Forma studiów:** niestacjonarne<br>**5. Cykl kształcenia:** 2026-2031 | |
| **6. Rok:** V | | **7. Semestr:** IX | |
| **8. Nazwa przedmiotu:** Trening sportowy | | | |
| **9. Status przedmiotu:** fakultatywny | | | |
| **10. Treści programowe:**<br>I. Wiedza z zakresu metodyki treningu sportowego.<br>II. Umiejętności przeprowadzenia treningu sportowego i kwalifikacji do treningu w wybranych dyscyplinach<br>III. Umiejętności efektywnego komunikowania się z pacjentami.<br>**Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się** zawartych w:<br>standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu ŚUM *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu ŚUM)*<br>w zakresie wiedzy student zna i rozumie: C.W13<br>w zakresie umiejętności student potrafi: C.U7, C.U15, B.U9<br>w zakresie kompetencji społecznych student jest gotów do: OK_K03 | | | |
| **11. Liczba godzin z przedmiotu: (kontaktowe/w tym godziny komunikacji*/samokształcenie*)** | **30/ - / -** | **12. Liczba punktów ECTS dla przedmiotu:** | **2** |
| **13. Forma zaliczenia przedmiotu:** zaliczenie na ocenę | | | |
| **14. Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się:** | | | |
| Efekty uczenia się | Sposoby weryfikacji*** | Sposoby oceny**/zaliczenie*** | |
| W zakresie wiedzy | Test jednokrotnego wyboru | *** | |
| W zakresie umiejętności | Realizacja zleconego zadania | *** | |
| W zakresie kompetencji | Obserwacja | *** | |

* jeśli wymagane jest standardem kształcenia

**w przypadku egzaminu/zaliczenia na ocenę zakłada się, że ocena oznacza na poziomie:

*** zgodnie z regulaminem przedmiotu

**Bardzo dobry (5,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i znacząco przekraczają wymagany poziom

**Ponad dobry (4,5)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i wyraźnie przekraczają wymagany poziom

**Dobry (4,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte i w pewnym stopniu przekraczają wymagany poziom

**Dość dobry (3,5)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na poziomie nieznacznie przekraczającym wymagany

**Dostateczny (3,0)** - zakładane efekty uczenia się zostały osiągnięte na wymaganym poziomie

**Niedostateczny (2,0)** - zakładane efekty uczenia się nie zostały uzyskane

# Karta przedmiotu

## Cz. 2

| **Inne przydatne informacje o przedmiocie** | | |
|---|---|---|
| **15. Jednostka realizująca przedmiot, adres, e-mail:**<br>Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu<br>Katowice, Medyków 8<br>e-mail: sportwnoz@sum.edu.pl | | |
| **16. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu /koordynatora przedmiotu:**<br>Dr hab. n. o zdrowiu Ryszard Plinta, prof. ŚUM | | |
| **17. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:**<br>Wiedza z zakresu anatomii prawidłowej i fizjologii wysiłku fizycznego. | | |
| **18. Liczebność grup:** | Zgodna z Zarządzeniem Rektora ŚUM | |
| **19. Materiały do zajęć/ środki dydaktyczne:** | Prezentacje multimedialne, sprzęt sportowy | |
| **20. Miejsce odbywania się zajęć:** | Sale Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu | |
| **21. Miejsce i godzina konsultacji:** | Zgodnie z informacją w gablocie Zakładu | |
| **22. Efekty uczenia się:** | | |
| Numer przedmiotowego efektu uczenia się | Przedmiotowe efekty uczenia się | Odniesienie do efektów uczenia się zawartych w *(właściwe podkreślić)*: standardach kształcenia/ zatwierdzonych przez Senat ŚUM |
| P_W01 | Zna procesy i zjawiska zachodzące w organizmie człowieka zachodzące pod wpływem treningu. Poznanie teoretycznych podstaw treningu sportowego i metodyki treningu sportowego. | C.W13 |
| P_W02 | Student zna możliwości adaptacyjne organizmu człowieka do treningu sportowego | C.W13 |
| P_U01 | Umiejętność przygotowania i poprowadzenia zgodnie z metodyką treningu sportowego zajęć z zapewnieniem bezpieczeństwa ćwiczących w wybranych dyscyplinach sportowych. | C.U7<br>C.U15<br>B.U9 |
| P_K01 | Promuje zdrowy styl życia ze szczególnym uwzględnieniem roli aktywności fizycznej | OK_K03 |
| **23. Metody nauczania:** metody podające - wykład, pokaz, metody aktywizujące – praca w grupach, dyskusja, metody praktyczne - ćwiczenia | | |
| **24. Formy i tematy zajęć: **** | | **Liczba godzin (kontaktowe): 30** |
| **24.1. Wykłady** | | **10** |
| Uwarunkowania rozwoju osobniczego w treningu sportowym, Trening sportowy jako proces, Struktura treningu | | 5 |
| Zasady, formy, środki i metody treningu, Obciążenie wysiłkowe w treningu | | 5 |
| **24.2. Seminaria** | | - |
| | | |
| **24.3. Ćwiczenia** | | **20** |
| Kwalifikacja funkcjonalna do treningu sportowego | | 5 |
| Wprowadzenie do treningu siłowego w tym: trening siły maksymalnej, hipertrofii i mocy. Programowanie treningu sportowego w praktyce fizjoterapeuty | | 5 |
| Prewencji urazów w grach zespołowych w tym ocena elementów technicznych w grach Koszykówka 3x3 i Unihokej | | 5 |

| | |
|---|---|
| Prewencji urazów w grach zespołowych w tym ocena elementów technicznych w grach Ringo i Mini Siatkówka | 5 |
| **24.4. Ćwiczenia kliniczne** | - |
| - | |
| **24.5. Zajęcia praktyczne** | - |
| - | |
| **24.6. Symulacje niskiej wierności** | - |
| - | |
| **24.7. Symulacje wysokiej wierności** | - |
| - | |
| **24.6. Samokształcenie*** | - |

**25. Bilans punktów ECTS: ****

| AKTYWNOŚĆ | LICZBA GODZIN/NAKŁAD PRACY STUDENTA |
|---|---|
| **Godziny zajęć wg planu z nauczycielem (kontaktowe)** | **30** |
| **Przygotowanie do różnych form zajęć** | - |
| **Udział w konsultacjach** | - |
| **Czas na wykonanie projektu/dokumentacji/samokształcenie** | |
| **Samokształcenie*** | - |
| **Przygotowanie do egzaminu** | - |
| **Udział w egzaminie** | - |
| **Zajęcia Praktyczne** | - |
| **Praktyki zawodowe** | - |
| **SUMA GODZIN** | **30** |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | **2** |

**26. Literatura:**


Podręczniki:

1. Donatelii R. "Rehabilitacja w Sporcie", Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
2. Brukner P. Khan K. "Kliniczna Medycyna Sportowa", DB Publishing, Warszawa. Wydanie Piąte
3. Chmura J. "Rozgrzewka Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne". Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
4. Sozański H. *Podstawy teorii treningu sportowego.* Centralny Ośrodek Sportu. 2013
5. Wilk M., Krzysztofik M., Zajac A. *Nowoczesne metody treningu siły mięśniowej.* AWF Katowice 2020.
6. Kovacs M. "Dynamic Stretching", Ulysses Press, Berkley 2010.
7. Pire N. "Plyometrics for athletes at all levels", Ulysses Press, Berkley 2006.
8. Joyce D, Lewindon D. "Sports Injury Prevention and Rehabilitation: Integrating Medicine and Science for
9. Performance Solutions". 2015

Artykuły:

1. Niewiadomy P, Szuścik-Niewiadomy K, Kochan M, Kuszewski MT. The relationship between active and passive flexibility of the knee flexors. MLTJ 2021; 11: 360-366.
2. Milić V et al. Sports Injuries in Basketball, Handball, and Volleyball: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. Live 2025, 15, 529.
3. Stojanović M. et al. Prevention of Lower Extremity Injuries in Basketball: A Systematic Review. Sports Health, 2014.
4. Liukkonen R et al. The Incidence of Floorball Injuries — A Systematic Review and Meta-Analysis. Phys Ther Sport 2024: 67: 110-117.

| **27. Kryteria oceny – szczegóły:** |
| --- |
| Zgodnie z zaleceniami organów kontrolujących.<br>Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się.<br>Szczegółowe kryteria zaliczenia i oceny z przedmiotu są zamieszczone w regulaminie przedmiotu. |

* jeśli wymagane jest standardem kształcenia, treści samokształcenia podaje prowadzący
** wypełnić właściwe zgodnie ze wskazaniami Rady/Komisji Programowej danego kierunku po zatwierdzeniu przez Dziekana

p.o. KIEROWNIK
Zakładu Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Katedry Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
dr hab. n. o zdrowiu Ryszard Plinta, prof. SUM