Załącznik nr 1a

Karta przedmiotu

Cz. 1

Informacje ogólne o przedmiocie			
1. Kierunek studiów: Fizjoterapia **2. Profil studiów:** ogólnoakademicki	**3 Poziom kształcenia:** jednolite studia magisterskie **4. Forma studiów:** stacjonarne **5. Cykl kształcenia:** 2026-2031		
6. Rok: V	**7. Semestr:** IX		
8. Nazwa przedmiotu: Trening sportowy			
9. Status przedmiotu: fakultatywny			
10. Treści programowe: I. Wiedza z zakresu metodyki treningu sportowego. II. Umiejętności przeprowadzenia treningu sportowego i kwalifikacji do treningu w wybranych dyscyplinach III. Umiejętności efektywnego komunikowania się z pacjentami. **Efekty uczenia się/odniesienie do efektów uczenia się** zawartych w: standardach kształcenia (Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego)/Uchwale Senatu ŚUM *(podać określenia zawarte w standardach kształcenia/symbole efektów zatwierdzone Uchwałą Senatu ŚUM)* w zakresie wiedzy student zna i rozumie: C.W13 w zakresie umiejętności student potrafi: C.U7, C.U15, B.U9 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: Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu Katowice, Medyków 8 e-mail: sportwnoz@sum.edu.pl	
16. Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za realizację przedmiotu /koordynatora przedmiotu: Dr hab. n. o zdrowiu Ryszard Plinta, prof. ŚUM	
17. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji: 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 C.U15 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. Zaliczenie przedmiotu - student osiągnął zakładane efekty uczenia się. 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