

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy periodyzacji i planowania w treningu sportowym	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 5b			The basics of periodization and planning in sports training	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr czwarty letni		
Przynależność do grupy zajęć		Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15 [h]	1 ECTS
		Ćwiczenia	[h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		ECTS
	z uprawnieniami	służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o kulturze fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@uthrad.pl, tel. (48) 506 842 222		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ  
DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Przygotowanie studentów do prawidłowej budowy zarówno jednostki treningowej, jak i całego cyklu treningowego wraz ze znajomością funkcjonowania organizmu w trakcie treningu oraz zmian zachodzących w organizmie pod wpływem treningu.
Treści programowe:	<b>Wykłady (15h) - semestr IV</b> 1. Zapoznanie z założeniami i treściami przedmiotu, a także wymaganiami zaliczeniowymi. 2. Adaptacja treningowa. 3. Monitorowanie treningu. Obciążenia treningowe (zewnętrzne i wewnętrzna), rejestracja i analiza. 4. Zjawisko przetrenowania – przyczyny, objawy, rekonwalescencja, profilaktyka. 5. Periodyzacja treningu (cykli treningowych, jednostka treningowa). 6. Planowanie treningu (dobór odpowiedniego rodzaju treningu, programy treningowe, metodyka). 7. Planowanie formy sportowej dla wybranej dyscypliny sportowej w makrocyklu rocznym. 8. Zaliczenie pisemne (test).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody: ➤ metody podające: wykład informacyjny, pogadanka; ➤ metody eksponujące: film; ➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów uczenia się określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco: ➤ Zaliczenie w formie testu pisemnego (80%). ➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (10%). ➤ Opracowanie i przedstawienie struktury rocznego cyklu treningowego dla wybranej dyscypliny sportu (10%).

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Posiada pogłębioną wiedzę dotyczącą funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu. Potrafi zidentyfikować i zdefiniować negatywne i pozytywne skutki zdrowotne związane z realizacją treningu.	K_WG01 K_WG03 K_WK05	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne (kolokwium).
W2	Ma wiedzę z zakresu planowania, programowania i monitorowania	K_WG01 K_WG02	Wykład	Zaliczenie	Zaliczenie pisemne

	treningu sportowego.	K_WK07		na ocenę	(kolokwium).
U1	Wykorzystując wiedzę teoretyczną potrafi opracować i przedstawić strukturę rocznego cyklu treningowego dla wybranej dyscypliny sportu.	K_UW01	Wykład	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja/Pytania otwarte

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe					
<b>Literatura podstawowa:</b>					
1. Bompa T., Buzzichelli C.A. Periodization of Strength Training for Sports. Human Kinetics, 2021.					
2. Joyce D. High-Performance Training for Sports. Human Kinetics, 2014.					
3. Howell S. Integrated Periodization in Sports Training & Athletic Development. Meyer & Meyer Sport, 2018.					
<b>Literatura uzupełniająca:</b>					
1. Malina R., Bouchard C., Bar-Or O.: Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics 2004.					
2. Raczek J.: Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. AWF Katowice 1986.					
3. Rowland T.: Children's Exercise Physiology. Human Kinetics 2005.					
4. Ryguła I.: Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF, Katowice 2005.					
5. Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu sportowego. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa 1999.					
6. Sozański H.(red.): Sport dzieci i młodzieży: vademecum trenera. RCMSKFiS, Warszawa, 1994.					
7. Zajac A., Waśkiewicz Z.: Nauka w służbie sportu wyczynowego. AWF, Katowice 2007.					
8. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice 2009.					
<b>Pomoce naukowe:</b>					
rzutnik multimedialny i notebook					

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	15 [h]
Udział w ćwiczeniach	X	X	[h]
Udział w konsultacjach	2 [h]	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	[h]	8 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	2 [h]/ 0,08 ECTS	8 [h]/0,32 ECTS	15 [h]/ 0,6 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	1 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi
<p>W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów.</p> <p>Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych podczas zajęć, zaliczeń i egzaminów określono w: Regulaminie Studiów, Zasadach Studiowania, Procedurze dotyczącej zapewnienia dostępności procesu kształcenia studentom ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe chorych.</p>

