

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Kontrola i ocena procesu treningowego	
114/P/1/ST/B ₂ 8a			Training Process Monitoring and Evaluation	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2026/2027		
Kierunek w zakresie		Wychowanie fizyczne		
		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		V		
Przynależność do grupy zajęć		B2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS
		Wykład	[h]	2 ECTS
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		2 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Brak		
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Robert Makuch		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		r.makuch@urad.edu.pl , tel. (48) 506 842 222		

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

Cel kształcenia:	1. Przekazanie wiedzy dotyczącej metod diagnostyki oraz kontroli procesu treningowego wykorzystywanych w ocenie przygotowania motorycznego, funkcjonalnego i wydolnościowego człowieka. 2. Nabycie umiejętności posługiwania się wybranymi metodami, testami i narzędziami diagnostycznymi służącymi monitorowaniu efektów treningowych oraz ocenie poziomu sprawności fizycznej. 3. Przygotowanie do planowania, realizacji i interpretacji badań kontrolnych oraz formułowania rekomendacji wspomagających proces treningowy i programowanie obciążeń.
Treści programowe:	Zajęcia praktyczne 1. Organizacja przedmiotu, wymagania zaliczeniowe, zasady bezpieczeństwa podczas realizacji badań i testów wysiłkowych. Znaczenie diagnostyki oraz kontroli procesu treningowego w monitorowaniu, ocenie i prognozowaniu efektów treningowych. 2. Ocena składu ciała i podstawowych wskaźników somatycznych w kontroli procesu treningowego. Pomiary antropometryczne, analiza składu ciała oraz interpretacja wskaźników somatycznych w sporcie. 3. Kontrola zdolności siłowych. Ocena siły maksymalnej i mocy kończyn dolnych. Realizacja oraz interpretacja wyników wybranych testów siły i mocy. 4. Kontrola zdolności szybkościowych i zwinnościowych. Pomiar szybkości reakcji, szybkości lokomocyjnej oraz zdolności zmiany kierunku ruchu. Analiza wyników wybranych testów. 5. Kontrola obciążeń treningowych z wykorzystaniem pomiaru częstości skurczów serca. Monitoring intensywności wysiłku, analiza stref treningowych oraz wykorzystanie sporttesterów i systemów telemetrycznych w praktyce trenerskiej. Kontrola wydolności tlenowej w procesie treningowym. Interpretacja wyników wybranych badań wydolnościowych oraz wykorzystanie parametrów wydolnościowych w monitorowaniu efektów treningowych i programowaniu obciążeń treningowych. 6. Bezpośrednie metody oceny wydolności tlenowej. Analiza wyników testu progresywnego z wykorzystaniem ergospirometrii. Interpretacja parametrów $\dot{V}O_{2max}$, HRmax, progów metabolicznych (AeT, AT, RCP), wentylacji minutowej oraz RER. 7. Kontrola wydolności beztlenowej. Ocena mocy i pojemności beztlenowej z wykorzystaniem testu RAST oraz innych wybranych prób wysiłkowych. 8. Kontrola funkcjonalna, stabilności posturalnej i równowagi w procesie treningowym. Ocena jakości ruchu, asymetrii funkcjonalnych oraz stabilności posturalnej z wykorzystaniem wybranych narzędzi diagnostycznych. 9. Projektowanie procesu diagnostycznego w sporcie. Dobór metod badawczych do specyfiki dyscypliny sportowej, wieku, poziomu zaawansowania oraz celu treningowego zawodników. Przydział projektów diagnostycznych realizowanych w wybranych grupach sportowych. 10. Realizacja projektu diagnostycznego. Przeprowadzenie wybranych badań kontrolnych w grupie sportowej, gromadzenie wyników, opracowanie raportu diagnostycznego oraz przygotowanie rekomendacji dotyczących dalszego procesu treningowego. 11. Prezentacja i obrona projektu diagnostycznego. Analiza i interpretacja wyników badań, ocena poziomu przygotowania motorycznego badanych oraz opracowanie rekomendacji dotyczących dalszego procesu treningowego.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem zróżnicowanych metod dydaktycznych: Podające – instruktaż metodyczny, objaśnienie, prezentacja multimedialna oraz analiza przypadków związanych z diagnostyką sportową, oceną przygotowania motorycznego, funkcjonalnego i wydolnościowego oraz kontrolą procesu treningowego.

	Eksponujące – pokaz i demonstracja procedur badawczych, testów diagnostycznych oraz sposobów wykorzystania sprzętu i aparatury stosowanych w kontroli procesu treningowego. Aktywizujące – dyskusja dydaktyczna, praca indywidualna i w grupach, analiza wyników badań, rozwiązywanie problemów diagnostycznych oraz interpretacja danych wykorzystywanych w ocenie procesu treningowego. Praktyczne – wykonywanie pomiarów i badań diagnostycznych, realizacja testów motorycznych, funkcjonalnych i wydolnościowych, obsługa sprzętu diagnostycznego, opracowywanie raportów z badań, realizacja projektów diagnostycznych oraz prezentacja wyników badań.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie przez studenta wszystkich efektów uczenia się określonych dla przedmiotu oraz uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich wymaganych form weryfikacji efektów uczenia się. Ocena końcowa z przedmiotu ustalana jest na podstawie następujących elementów: • realizacja badań diagnostycznych oraz posługiwanie się sprzętem i aparaturą diagnostyczną – 30%, • raport diagnostyczny – 30%, • prezentacja i obrona projektu diagnostycznego – 30%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Realizacja badań diagnostycznych oraz posługiwanie się sprzętem i aparaturą diagnostyczną. Student uczestniczy w realizacji badań diagnostycznych prowadzonych podczas zajęć oraz w ramach projektu diagnostycznego realizowanego w wybranej grupie sportowej. Ocena uwzględnia: • poprawność wykonywania pomiarów i testów diagnostycznych, • umiejętność posługiwania się sprzętem i aparaturą diagnostyczną, • przestrzeganie procedur badawczych, • poprawność gromadzenia danych pomiarowych, • organizację pracy własnej i współpracy w zespole badawczym, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas realizacji badań. Raport diagnostyczny. Student przygotowuje raport diagnostyczny obejmujący charakterystykę badanej grupy, opis zastosowanych metod badawczych, prezentację wyników oraz ich interpretację wraz z rekomendacjami dotyczącymi dalszego procesu treningowego. Ocena raportu uwzględnia: • poprawność doboru metod diagnostycznych do celu badań, • poprawność opracowania wyników badań, • trafność analizy i interpretacji uzyskanych danych, • umiejętność formułowania wniosków, • zasadność rekomendacji dotyczących procesu treningowego, • poprawność formalną i przejrzystość opracowania. Prezentacja i obrona projektu diagnostycznego. Student prezentuje wyniki zrealizowanego projektu diagnostycznego oraz uczestniczy w dyskusji dotyczącej zastosowanych metod badawczych, uzyskanych rezultatów oraz proponowanych rekomendacji treningowych. Ocena uwzględnia: • poprawność merytoryczną prezentowanych treści, • umiejętność interpretacji wyników badań, • umiejętność uzasadnienia proponowanych rekomendacji treningowych, • poprawność stosowania terminologii specjalistycznej, • sposób prezentacji materiału oraz umiejętność prowadzenia dyskusji. Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć. Ocena obejmuje: • systematyczne przygotowanie do zajęć, • aktywny udział w realizacji badań i analizie wyników, • zaangażowanie w wykonywanie powierzonych zadań, • współpracę w grupie badawczej, • odpowiedzialność za realizowane zadania, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa oraz kultury pracy podczas zajęć. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia:

	• realizacja badań diagnostycznych oraz posługiwanie się sprzętem i aparaturą diagnostyczną – 30%, • raport diagnostyczny – 30%, • prezentacja i obrona projektu diagnostycznego – 30%, • aktywność i zaangażowanie podczas zajęć – 10%. Ocena końcowa z przedmiotu stanowi średnią ważoną ocen uzyskanych z poszczególnych form zaliczenia. Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. W przypadku nieobecności na zajęciach praktycznych (nawet usprawiedliwionej) student musi zaliczyć tę nieobecność indywidualnie na najbliższych konsultacjach (wykazując się znajomością tematu i dostatecznymi umiejętnościami realizowanymi w czasie zajęć). Nieobecności na zajęciach należy usprawiedliwiać na najbliższych zajęciach, gdy student jest obecny. Dopuszcza się jedną nieobecność nieusprawiedliwioną (którą również należy zaliczyć indywidualnie podczas najbliższych konsultacji). Student, który przekroczy 50% nieobecności na zajęciach będzie musiał powtarzać przedmiot (po uzyskaniu zgody Dziekana Wydziału – w kolejnym cyklu zajęć – w następnym roku akademickim).
--	---

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	Zna i rozumie uwarunkowania wysiłku fizycznego oraz metody oceny rozwoju fizycznego, stanu zdrowia, sprawności fizycznej i zdolności motorycznych wykorzystywane w kontroli procesu treningowego.	K_WG01 K_WG02 K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena projektu diagnostycznego, analiza i interpretacja wyników badań, dyskusja problemowa podczas zajęć
U1	Potrafi posługiwać się wybranym sprzętem i aparaturą diagnostyczną stosowanymi do oceny składu ciała, zdolności motorycznych, wydolności fizycznej, funkcjonalności ruchowej oraz stabilności posturalnej.	K_UW01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja pracy studenta podczas wykonywania badań, ocena poprawności realizacji pomiarów oraz posługiwanie się sprzętem i aparaturą diagnostyczną
U2	Potrafi gromadzić, analizować i interpretować wyniki badań diagnostycznych z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych oraz formułować wnioski dotyczące procesu treningowego.	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena raportu diagnostycznego, analiza danych oraz poprawność interpretacji wyników badań
U3	Potrafi zaplanować i zrealizować projekt diagnostyczny oraz współdziałać w zespole przy wykonywaniu badań, opracowaniu wyników i przygotowaniu rekomendacji dotyczących procesu treningowego.	K_UO10	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Obserwacja pracy w grupie, ocena organizacji procesu badawczego oraz prezentacja projektu.
K1	Jest gotów do wykorzystywania wiedzy i umiejętności diagnostycznych w rozwiązywaniu problemów praktycznych związanych z oceną, kontrolą i doskonaleniem procesu treningowego.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Ocena aktywności i zaangażowania podczas zajęć, odpowiedzialności za realizowane zadania oraz jakości wniosków i rekomendacji przedstawionych w projekcie diagnostycznym

Literatura podstawowa:

1. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, Champaign 2016.
2. Strzelczyk R., Karpowicz K. (red.). Trening sportowy. Diagnoza – programowanie – kontrola. Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2015.
3. Turner A., Comfort P. Advanced Strength and Conditioning. Routledge, London 2022.
4. Zatoń M., Jastrzębska A. (red. nauk.). Testy fizjologiczne w ocenie wydolności fizycznej. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, Champaign 2019.
2. Czerwiński J. (red.). Kontrola treningu i walki sportowej w grach zespołowych. Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk 2007.
3. Sozański H. (red.). Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 1997.

Pomoce naukowe: aparatura pomiarowa i diagnostyczna (analizator składu ciała, sporttestery, systemy telemetryczne, fotokomórki, platformy pomiarowe, sprzęt do testów motorycznych i wydolnościowych), komputer z oprogramowaniem do analizy danych, rzutnik multimedialny oraz materiały diagnostyczne wykorzystywane w kontroli procesu treningowego.

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS

Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]	
	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	[h]
Udział w zajęciach praktycznych	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	X	X
Przygotowanie do zajęć, Przygotowanie do zaliczenia	20 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	20 [h]/ 0,8 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	2 ECTS	

Informacje dodatkowe, uwagi

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekle chorych, określone powyżej (w karcie) metody i formy weryfikacji efektów uczenia się dostosowuje się odpowiednio do indywidualnych potrzeb tych studentów. Szczegółowe zasady i formy wsparcia studentów ze szczególnymi potrzebami: w tym z niepełnosprawnością, przewlekle 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, przewlekle chorych.