

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy przygotowania motorycznego w sporcie	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 4a			The basics of motor preparation	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/2021		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr czwarty		
Przynależność do grupy zajęć		B. 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]	3 ECTS
		Ćwiczenia	...	
		Zajęcia praktyczne	30 [h]	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		3 ECTS
	z uprawnieniami	Służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Ogólna sprawność fizyczna		
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 dysponowania wiedzą i umiejętnościami w aspekcie przygotowania motorycznego w sporcie. Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia treningu i zajęć sportowych o charakterze ogólnorozwojowym z osobami uczestniczącymi w aktywności sportowej wyczynowej i amatorskiej.
Treści programowe:	<b>Zajęcia praktyczne semestr IV (30h)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznanie z założeniami i treściami przedmiotu, a także wymaganiami zaliczeniowymi. Informacje podstawowe z zakresu przygotowania motorycznego, 2h.</li> <li>2. Ocena wymagań sportu i aktywności fizycznej, obrazowanie ruchu i ocena funkcjonalna zawodnika, tworzenie profilu sprawnościowego sportowca, modele periodyzacyjne i ich wykorzystanie w tworzeniu planu treningowego, 2h.</li> <li>3. Fundamenty i trening siłowy sportowca - zasady i metody rozwijania siły mięśniowej, rozgrzewka (zasady, zastosowanie, ćwiczenia), diagnoza deficytów z zakresu siły, nauka podstawowych ćwiczeń siłowych – progresje i regresje, programowanie treningu siły, technika fundamentalnych ćwiczeń siłowych, 6h.</li> <li>4. Trening mocy sportowca, olimpijskie podnoszenie ciężarów - zasady i metody rozwijania mocy mięśniowej, krzywa siły do szybkości, metoda olimpijskiego podnoszenia ciężarów (zastosowanie w pracy ze sportowcami), podstawowe techniki (kształtowanie szybkości ruchu rwanie – technika i punkty nauczania, podrzut – technika i punkty nauczania, ćwiczenia suplementacyjne dla rwania i podrzutu), 6h.</li> <li>5. Trening plyometrii, szybkość i zwinność - (rogrzewka przed sesją szybkościową i plyometryczną – zasady, zastosowanie, ćwiczenia, 6h.</li> <li>6. Metodyka i periodyzacja treningu motorycznego, 2h.</li> <li>7. Praktyczne zaliczenie semestru, 6h.</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia praktyczne, podczas których stosowane są różne praktyczne i problemowe metody nauczania połączone z metodami przekazywania wiadomości. Ocenianie kształtujące – ewaluacja zajęć, systematyczne informowanie studenta o przebiegu procesu uczenia się. Podsumowanie – praktyczne zaliczenie sprawdzające wiedzę i umiejętności oraz kompetencje społeczne na zakończenie semestru, obejmujący zakres tematyczny z zajęć praktycznych.
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia, określonych dla przedmiotu. Uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich składowych danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p><b>Warunki i sposób zaliczenia:</b>  <b>Semestr I i II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (30%).</li> <li>➤ Zaliczenie praktyczne przedmiotu (70%).</li> </ul> <p><i>Na zaliczeni praktyczne składają się 3 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ omówienie i zaprezentowanie wylosowanej metodologii postępowania w kształtowaniu fundamentalnych potrzeb ruchowych/zdolności motorycznych w pracy ze sportowcami,</li> <li>➤ przedstawienie drabinki progresji danego wzorca ruchu na przykładzie 5 ćwiczeń (od mobilności przez FMS, siłę i trening wysokiej intensywności),</li> <li>➤ omówienie i zaprezentowanie wybranego testu do oceny funkcjonalnej lub motorycznej.</li> </ul>

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	Ma wiedzę z zakresu programowania, prowadzenia i monitorowania treningu	K_WG01 K_WG03	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania

	motorycznego sportowca	K_WG04 K_WK07			ćwiczeniowe
U1	Potrafi odpowiednio zaplanować, realizować i monitorować trening motoryczny uwzględniając poziom sprawności i umiejętności ćwiczących oraz rozwój fizyczny. Potrafi korygować ćwiczących	K_UW01 K_UO05 K_UO06 K_UO07 K_UU09	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe
U2	Cechuje się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu treningu motorycznego umożliwiającymi wykonanie pokazu nauczanych ćwiczeń.	K_UW02	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe
K1	Ma świadomość swoich umiejętności i wiedzy, rozumie potrzebę doskonalenia zawodowego i rozwijania swoich kompetencji praktycznych i teoretycznych, dokonuje systematycznej samooceny. Odpowiedzialnie przygotowuje się do swojej pracy, projektując cykl zajęć oraz realizując założone cele z zapewnieniem niezbędnego bezpieczeństwa uczestnikom zajęć w celu ochrony ich zdrowia fizycznego i psychicznego.	K_KK01 K_KK03 K_KO06	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania ćwiczeniowe

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bomp T. Periodization, Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 1999</li> <li>2. Bomp T. Teoria planowania treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</li> <li>3. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019.</li> <li>4. Delavier F. Atlas Treningu Siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008</li> <li>5. Jagiełło W. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, COS, Warszawa, 2000.</li> <li>6. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa: COS, 2005.</li> <li>7. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017.</li> <li>8. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, 1999.</li> <li>9. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa: COS, 2001.</li> <li>10. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009.</li> </ol>	
<b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arem T., Nordic Walking Rozruszaj swoje ciało. MT BIZNES, Warszawa, 2008.</li> <li>2. Celejowa L., Wydatki energetyczne w sporcie. Sport Wyczynowy, Warszawa 1998, 7-8.</li> <li>3. Giermek K., Dec L., Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna. Wyd. HAS-MED., 2007.</li> <li>4. Orzech J., Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i Rehabilitacja, Tarnów 1997.</li> <li>5. Solveborn S.A., Stretching. Ćwiczenia rozciągające. Sport i Turystyka 1989.</li> <li>6. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015.</li> <li>7. Stefaniak T., Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, cz. I i II. BK, Wrocław 1995.</li> <li>8. Ważny Z., Trening siły mięśniowej. SiT, Warszawa 1993.</li> </ol>	
<b>Pomoce naukowe:</b> różnorodne środki dydaktyczne (np. gryfy, piłki lekarskie, laski gimnastyczne, taśmy, gumy, znaczniki, pachołki itp.), rzutnik multimedialny.	

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Udział w <i>zajęciach praktycznych</i>	X	X	30 [h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zajęć</i> , Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>	[h]	37 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0,32 ECTS	37 [h]/1,48 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi