

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Teoria treningu sportowego	
114/P/1/ST/B ₂ 8a			The theory of sport training	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2020/21		
Kierunek		Wychowanie Fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		studia stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr piąty zimowy		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. 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	15 [h]	3 ECTS
		Ćwiczenia	15 [h]	
		
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1,5 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				
Jednostka prowadząca		Katedra Kultury Fizycznej		
Koordynator		dr Mirosław Kobza		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		m.kobza@uthrad.pl		

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

Cel kształcenia:	Wyposażenie studentów w system wiedzy dającej możliwość interpretacji i wykorzystania jej w programowaniu i kontroli procesu szkolenia sportowego. Charakterystyka różnych grup dyscyplin sportu i specyfiki sportowej. Cel treningu, dominujący rodzaj intensywności, dominujące zdolności motoryczne, wymagania funkcjonalne i inne. System przygotowania w nowoczesnym sporcie wyczynowym; zasady treningowe, planowanie, kierowanie i kontrola procesu treningowego.
Treści programowe:	<p>Wykłady Zasady teorii treningu (3h) Struktura treningu - rzeczowa i czasowa. Rozwój sportu w Polsce i na świecie - rys historyczny. Zasady, środki, formy i metody treningu sportowego. Systematyka treningów, analiza nowoczesnych metod treningowych oraz kształtowania podstawowych nawyków i umiejętności ruchowych.</p> <p>Rodzaje treningu (4h) Trening wszechstronny ukierunkowany i specjalny. Obciążanie treningowe - objętość, intensywność. Kryteria kontroli treningu sportowego. System współzawodnictwa organizacji sportu. Uwarunkowanie treningu sportu, dzieci i młodzieży.</p> <p>Etapy treningu sportu i ich funkcje (4h) Nabór i selekcja do sportu - etapy, rodzaje. Podstawowe informacje w obrębie kontroli oraz oceny wyników nauczania. Nauka przepisów sportowych i techniki sędziowania zawodów klubowych i szkolnych. Organizacja i prowadzenie współzawodnictwa w formie „ruch dla wszystkich”, poszukiwania talentów sportowych, gier, zabaw i zawodów szkolnych.</p> <p>Prognoza, plan i program w treningu (4h) Kierowanie procesem treningu sportowego. Narzędzia, analizy systemowej treningu sportowego. Elementy diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. Warunki i szczegóły planowania w sporcie wyczynowym, treningu dzieci i młodzieży.</p> <p>Ćwiczenia 1. Różnice pomiędzy rekreacją a treningiem, treningiem zdrowotnym a sportowym (1h). 2. Struktura czasowa treningu i jej elementy składowe (1h). 3. Struktura rzeczowa treningu i jej elementy składowe (1h). 4. Kontrola, jako czynnik kierowania treningiem (1h). 5. Konstruowanie jednostek i cykli treningowych (1h). 6. Trening zdrowotny a sportowy – różnice, zagrożenia, kontrola (2h). 7. Obciążenia treningowe i ich klasyfikacja. Planowanie i analiza obciążeń treningowych (2h). 8. Wybrane zagadnienia treningu sportowego kobiet (1h). 9. Charakterystyka wybranej przez studenta (kierunkowej) dyscypliny sportu – praca studyjna na podstawie doświadczeń własnych i danych z piśmiennictwa (5h).</p>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Wykłady informacyjne realizowane z wykorzystaniem technik multimedialnych.</p> <p>Metody ćwiczeniowo-praktyczne (metodyczne).</p> <p>W przypadku ćwiczeń praktycznych istnieje możliwość ich odbycia po ustaleniu terminu z nauczycielem prowadzącym przedmiot.</p>
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 zajęć wchodzących w skład danego przedmiotu jest równoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p> <p>Warunki i sposób zaliczenia: Wykłady wymagania: warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium przeprowadzonego w formie testu jednokrotnego wyboru.</p>

	<p><u>Ćwiczenia wymagania:</u></p> <p><u>Zasady zaliczenia przedmiotu:</u></p> <p>1. Aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach - (20%).</p> <p>Ćwiczenia- dopuszcza się 1 nieobecność nieusprawiedliwioną), ocena systematyczności uczęszczania na zajęcia (tylko ze swoją grupą): 100% obecności 5.0 ocena cząstkowa do oceny końcowej, 1 nieobecność 4.0 ocena cząstkowa do oceny końcowej, nieobecności 2.0 ocena cząstkowa do oceny końcowej (brak zaliczenia przedmiotu), 50% nieobecności (usprawiedliwionych i nieusprawiedliwionych) = 2.0 nkl (powtarzanie przedmiotu), w przypadku choroby - zwolnienie L-4 (nie zaświadczenie), natomiast kariery zawodniczej - indywidualny tok studiów (przedłożony na pierwszych zajęciach i wymagane 50% obecności, zaliczenie razem z grupą).</p> <p>2. Warunkiem zaliczenia jest osiągnięcie wszystkich wymaganych efektów kształcenia przewidzianych dla tej formy zajęć oraz uzyskanie pozytywnej oceny z kolokwium przeprowadzonego w formie testu jednokrotnego wyboru z treści realizowanych podczas ćwiczeń (50%).</p> <p>3. Przeprowadzenie charakterystyki wybranej dyscypliny sportu - (30%).</p>
--	--

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 posługuje się podstawowymi terminami z zakresu teorii treningu, rozumie wzajemne powiązania poszczególnych elementów procesu treningowego.	K_WG01 K_WG03	Wykład Ćwiczenia	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U1	Potrafi wskazać w planie treningowym potencjalne zagrożenia dla zawodnika pod kątem przeciążeń treningowych.	K_UO05	Wykład Ćwiczenia	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K1	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę w zakresie wybranej przez siebie dyscypliny.	K_KK01 K_KK03	Wykład Ćwiczenia	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bompá T. Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS. Warszawa, 1990. 2. Naglak Z.: Trening sportowy. Teoria i praktyka. AWF, Warszawa 1979. 3. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. AWF, Warszawa 1991. 4. Regyka J.: Narzędzia analizy systemowej treningu sportowego. AWF, Katowice 2000. 5. Sozański H.: Podstawy treningu sportowego. AWF, Warszawa 1999. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bondarowicz M. Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych. S i T, Warszawa 1983 2. Chodinow W.: Efekty adaptacji wypoczynku aktywnego. Politechnika Radomska, 2008. 4. Panfil R. Prakseologia gier sportowych. AWF, Wrocław 2006. <p>Pomoce naukowe: podręcznik do teorii sportu, skrypt do ćwiczeń z teorii treningu, rzutnik multimedialny</p>	

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 ... wykładach	X	X	15 [h]
Udział w ćwiczeniach	X	X	15 [h]
Udział w konsultacjach	8 [h]	X	X

Przygotowanie do <i>zajęć</i> ,	[h]	37 [h]	X
Przygotowanie do <i>zaliczenia</i>			
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