

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		przedmiotNazwa u	Kontrola procesu treningowego		
114/P/1/ST/B ₂ 9b			Control of the training process		
Język wykładowy		polski			
Rok akademicki		2019/20			
Kierunek		Wychowanie Fizyczne			
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej			
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia			
Profil studiów		praktyczny			
Forma studiów		studia stacjonarne			
Semestr / semestry		semestr szósty letni			
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	... [h]	3 ECTS	
		Ćwiczenia	... [h]		
		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					
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny			
Koordynator		dr Robert Makuch			
Osoby prowadzące		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:	Wyposażenie studentów w system wiedzy dającej możliwość interpretacji i wykorzystania jej w programowaniu i kontroli procesu szkolenia sportowego w dyscyplinach indywidualnych, sportach walki i grach sportowych. Student zna podstawowe sposoby i metody pomiaru sprawności fizycznej. Potrafi oszacować stan wytrenowania i poziom przygotowania do zawodów.
Treści programowe:	<p>Zajęcia praktyczne</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawienie problematyki ćwiczeń oraz warunków zaliczenia przedmiotu. Znaczenie diagnostyki i procesu kontroli w prawidłowym prognozowaniu efektów treningowych. Student zostanie wyposażony w wiedzę na temat możliwości zastosowania badań antropologicznych, fizjologicznych, kinezyologicznych, biochemicznych, biomechanicznych oraz psychologicznych w celu monitorowania i kontrolowania treningu. (5h). 2. Przykłady działań kontrolnych w treningu (zajęcia praktyczne na hali sportowej lub w terenie i realizacja wybranych grup badań np. siły dynamicznej: skok w dali, wydolnościowych: test Coopera, próba Astranda-Ryhming, Polar fitness test, próba Harvardzka, test Ruffiera itp., (FMS - Functional Movement System) fundamentalne umiejętności ruchowe, (FRM) funkcjonalny zakres ruchu (przygotowanie i prowadzenie pod kontrolą prowadzącego) wybranych zestawów działań kontrolnych przez studentów. Student będzie potrafił przeprowadzić sprawdziany sprawności fizycznej i wysnuć z nich wnioski, co do procesu treningowego, a także oszacować stan wydolności zawodnika - 24h): <ol style="list-style-type: none"> a) kontrola bieżąca, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach (6h), b) kontrola operacyjna, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach (6h), c) kontrola etapowa, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach (6h), d) kontrola bieżąca na podstawie pomiarów częstości skurczów serca podczas pracy i wypoczynku (6h). 3. Zaliczenie teoretyczne (1h).
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p>Metody:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ metody podające: pogadanka, objaśnienie; ➤ metody aktywizujące: dyskusja dydaktyczna; ➤ metody eksponujące: pokaz; ➤ metody programowane: z wykorzystaniem komputera; ➤ metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji); ➤ metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe; ➤ metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana.
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><u>Zasady zaliczenia przedmiotu:</u></p> <p><u>1. Aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach - (20%).</u> <i>Ćwiczenia- dopuszcza się 1 nieobecność nieusprawiedliwioną), ocena systematyczności uczęszczania na zajęcia (tylko ze swoją grupą): 100% obecności 5.0 ocena częściowa do oceny końcowej, 1 nieobecność 4.0 ocena częściowa do oceny końcowej, nieobecności 2.0 ocena częściowa 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).</i></p> <p><u>2. Zaliczenie praktyczne przedmiotu (ćwiczenia) - (40%).</u></p> <p>(Umiejętność przygotowania i przeprowadzenia zadanego zestawu działań kontrolnych pod nadzorem prowadzącego) oraz aktywny udział</p>

	<p>w zajęciach (wykonywanie prób sprawnościowych). <u>Składowe oceny:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ocena poprawności przygotowania miejsca badań (ocena cząstkowa 2, 3, 3.5, 4, 4.5, 5), (10%). ➤ ocena przeprowadzenia i interpretacji badań (ocena cząstkowa 2, 3, 3.5, 4, 4.5, 5) - (50%). ➤ ocena interpretacji badań (ocena cząstkowa 2, 3, 3.5, 4, 4.5, 5) - (40%). <p><u>3. Zaliczenie teoretyczne w formie pisemnej (40%) - (test jednokrotnego wyboru).</u> Zaliczenie końcowe obejmuje: 1/ zagadnienia omawiane na zajęciach, 2/ literaturę wykazaną w programie ćwiczeń.</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	Posiada pogłębioną wiedzę dotyczącą kontroli procesu treningowego.	K_WG02	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U1	Posiada pogłębione umiejętności kontroli treningu sportowego	K_UW01	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie ma pogłębioną świadomość swojej wiedzy i umiejętności.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe	
<p>Literatura podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> Magill R., Anderson D.: ISE Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education, 2020. Przybylski W.: Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej. AWF Gdańsk, 1997. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Biblioteka Trenera. RCMSKFiS. Warszawa, 1991. Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego, COS, Warszawa 1999. <p>Literatura uzupełniająca:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bangsbo J. Sprawność Fizyczna Piłkarza, Biblioteka Trenera, 1999. Bompa T. Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS. Warszawa, 1990. Czerwiński J.: Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych. AWF Gdańsk, 1996. Drabik J.: Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF Gdańsk, 1997. Gabrys T. i wsp.: Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców, 2004. Kochanowicz K.: Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF Gdańsk, 1998. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 1991. Płatonow W.N., Sozański H. (red.) Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSKFiS. Warszawa, 1991. Sharkey B. J., Gaskill S.: Fizjologia sportu dla trenerów, COS, Warszawa 2013. Sozański H., Śledziwski D.: Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych. RCMSKFiS. Warszawa, 1995. Sozański H., Zaporozhanow W.: Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSKFiS. Warszawa, 1993. Talaga J.: Sprawność Fizyczna Ogólna – Testy, Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2004. Talaga J.: Piłka nożna Sprawność Fizyczna Specjalna – Testy, 2006. Ważny Z.: Modelowe wskaźniki cech mistrzostwa sportowego. AWF Warszawa, 1986. Zaporozhanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSKFiS Warszawa, 1997. Sport Wyczynowy – miesięcznik. Trening – kwartalnik. <p>Pomoce naukowe: aparatura pomiarowa, 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 ... <i>wykładach</i>	X	X	... [h]
Samodzielne studiowanie tematyki ... <i>wykładów</i>	X	...[h]	X
Udział w <i>Zajęciach praktycznych</i>	X	X	30 [h]
Samodzielne przygotowanie się do <i>zajęć</i>	X	30 [h]	X
Udział w konsultacjach	6 [h]	X	X
Przygotowanie do <i>zaliczenia / egzaminu</i>	X	7 [h]	X
Udział w <i>egzaminie / zaliczeniu</i>	2 [h]	X	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	8 [h]/ 0,4 ECTS	37[h]/1,4 ECTS	30 [h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi