

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Kontrola procesu treningowego	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> 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><b>Zajęcia praktyczne</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>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"> <li>a) kontrola bieżąca, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach (6h),</li> <li>b) kontrola operacyjna, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach (6h),</li> <li>c) kontrola etapowa, przykłady i konkretne rozwiązania w dyscyplinach (6h),</li> <li>d) kontrola bieżąca na podstawie pomiarów częstości skurczów serca podczas pracy i wypoczynku (6h).</li> </ol> </li> <li>3. Zaliczenie teoretyczne (1h).</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Zajęcia praktyczne (metodyczne). W przypadku ćwiczeń praktycznych istnieje możliwość ich odbycia po ustaleniu terminu z nauczycielem prowadzącym przedmiot.
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><b><u>Zasady zaliczenia przedmiotu:</u></b></p> <p><b><u>1. Aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach - (20%).</u></b>  <i>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) = 2.0nkl (powtarzanie przedmiotu), w przypadku choroby - zwolnienie L-4 (nie zaświadczenie), natomiast kariery zawodniczej - indywidualany tok studiów (przedłożony na pierwszych zajęciach i wymagane 50% obecności, zaliczenie razem z grupą).</i></p> <p><b><u>2. Zaliczenie praktyczne przedmiotu (ćwiczenia) - (40%).</u></b></p> <p><b>(Umiejętność przygotowania i przeprowadzenia zadanego zestawu działań kontrolnych pod nadzorem prowadzącego) oraz aktywny udział w zajęciach (wykonywanie prób sprawnościowych).</b></p> <p><b><u>Składowe oceny:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ocena poprawności przygotowania miejsca badań (ocena cząstkowa 2, 3, 3.5, 4, 4.5, 5), (10%).,</li> <li>➤ ocena przeprowadzenia i interpretacji badań (ocena cząstkowa 2, 3, 3.5, 4, 4.5, 5) - (50%),</li> <li>➤ ocena interpretacji badań (ocena cząstkowa 2, 3, 3.5, 4, 4.5, 5) - (40%).</li> </ul>

	<b>3. Zaliczenie teoretyczne w formie pisemnej (40%) - (test jednokrotnego wyboru).</b> Zaliczenie końcowe obejmuje: 1/ zagadnienia omawiane na zajęciach, 2/ literaturę wykazaną w programie ćwiczeń.
--	---

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	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zaliczenie pisemne Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
U1	Posiada pogłębione umiejętności kontroli treningu sportowego	K_UW01	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie ma pogłębioną świadomość swojej wiedzy i umiejętności.	K_KK01	Zajęcia praktyczne	<i>zaliczenie na ocenę</i>	Zadania ćwiczeniowe Obserwacja
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: <i>np.</i> : K_WG02+++; K_UW01; K_KK01+++					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe
<b>Literatura podstawowa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bangsbo J. Sprawność Fizyczna Piłkarza, Biblioteka Trenera, 1999.</li> <li>Bompa T. Teoria i metodyka treningu. RCMSKFiS. Warszawa, 1990.</li> <li>Czerwiński J.: Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych. AWF Gdańsk, 1996.</li> <li>Kochanowicz K.: Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. AWF Gdańsk, 1998.</li> <li>Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 1991.</li> <li>Przybylski W.: Kontrola treningu i obciążeń treningowych w piłce nożnej. AWF Gdańsk, 1997.</li> <li>Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Biblioteka Trenera. RCMSKFiS. Warszawa, 1991.</li> <li>Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego, COS, Warszawa 1999.</li> <li>Sozański H., Śledziwski D.: Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych. RCMSKFiS. Warszawa, 1995.</li> <li>Sozański H., Zaporozanow W.: Kierowanie jako czynnik optymalizacji treningu. RCMSKFiS. Warszawa, 1993.</li> <li>Talaga J.: Sprawność Fizyczna Ogólna – Testy, Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2004.</li> <li>Talaga J.: Piłka nożna Sprawność Fizyczna Specjalna – Testy, 2006.</li> <li>Ważny Z.: Modelowe wskaźniki cech mistrzostwa sportowego. AWF Warszawa, 1986.</li> <li>Zaporozanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. RCMSKFiS Warszawa, 1997.</li> </ol> <b>Literatura uzupełniająca:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Drabik J.: Sprawność fizyczna i jej testowanie u młodzieży szkolnej. AWF Gdańsku, 1997.</li> <li>Gabrys T. i wsp.: Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców, 2004.</li> <li>Platonow W.N., Sozański H. (red.) Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSKFiS. Warszawa, 1991.</li> <li>Sharkey B. J., Gaskill S.: Fizjologia sportu dla trenerów, COS, Warszawa 2013.</li> <li>Sport Wyczynowy – miesięcznik.</li> <li>Trening – kwartalnik.</li> </ol> <b>Pomoce naukowe:</b> aparatura pomiarowa, 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]
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