

KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Podstawy przygotowania motorycznego w sporcie	
114/P/1/ST/B24a			The basics of motor preparation	
Język wykładowy		j. polski		
Rok akademicki		2023/2024		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		Studia I stopnia		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		stacjonarne		
Semestr / semestry		semestr czwarty letni		
Przynależność do grupy zajęć		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:	Zajęcia praktyczne semestr IV (30h) <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie z założeniami i treściami przedmiotu, a także wymaganiami zaliczeniowymi. Informacje podstawowe z zakresu przygotowania motorycznego. 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. 3. Fundamenty i trening siłowy sportowca - zasady i metody rozwijania siły mięśniowej, rozgrzewka (zasady, zastosowanie, ćwiczenia), diagnoza deficytów z zakresu siły, programowanie treningu siły, technika fundamentalnych ćwiczeń siłowych. 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). 5. Trening plyometrii, szybkość i zwinność - (rogrzewka przed sesją szybkościową i plyometryczną – zasady, zastosowanie, ćwiczenia, 6h. 6. Metodyka i periodyzacja treningu motorycznego. 7. Praktyczne zaliczenie semestru.
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Metody: <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; ➤ 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 uczenia się 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. Sposób obliczenia oceny końcowej z przedmiotu przedstawia się następująco:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aktywne uczestnictwo w zajęciach (30%). ➤ Zaliczenie praktyczne przedmiotu (70%). <p><i>Na zaliczeni praktyczne składają się 3 etapy zaliczenia, które student musi bezwzględnie zaliczyć:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ omówienie i zaprezentowanie wylosowanej metodologii postępowania w kształtowaniu fundamentalnych potrzeb ruchowych/zdolności motorycznych w pracy ze sportowcami, ➤ przedstawienie drabinki progresji danego wzorca ruchu na przykładzie 5 ćwiczeń (od mobilności przez FMS, siłę i trening wysokiej intensywności), ➤ omówienie i zaprezentowanie wybranego testu do oceny funkcjonalnej lub motorycznej.

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 motorycznego sportowca	K_WG01 K_WG03 K_WG04 K_WK07	Zajęcia praktyczne	Zaliczenie na ocenę	Dyskusja, Zadania 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

Literatura podstawowa:

1. Bompá T., Buzzichelli C.A. Periodization-6th Edition. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2018.
2. Rippetoe M., Baker A. Practical Programming for Strength Training. The Aasgaard Company, 2014.
3. Spittle M., Ferguson S.C. Motor Learning and Skill Acquisition: Applications for Physical Education and Sport. Macmillan Education, 2013.

Literatura uzupełniająca:

4. Arem T., Nordic Walking Rozruszaj swoje ciało. MT BIZNES, Warszawa, 2008.
5. Boyle M. Nowoczesny trening funkcjonalny. Wydawca, Galaktyka, Łódź, 2019.
6. Celejowa L., Wydatki energetyczne w sporcie. Sport Wyczynowy, Warszawa 1998, 7-8.
7. Delavier F. Atlas Treningu Siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008
8. Jagiełło W. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, COS, Warszawa, 2000.
9. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa: COS, 2005.
10. Orzech J., Podstawy treningu siły mięśniowej. Sport i Rehabilitacja, Tarnów 1997.
11. Santana JC. Trening funkcjonalny. Wydawca, DB Publishing, 2017.
12. Starrett K. Być sprawnym jak lampart. Wydawnictwo Galaktyka, 2015.
13. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa: COS, 2001.
14. Zajac A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009.

Pomoce naukowe: 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

W przypadku studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym: z niepełnosprawnością, przewlekłe 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, przewlekłe 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, przewlekłe chorych.