

	ZAŁĄCZNIK	Wydanie II 11 lutego 2016 r.	Symbol Z-5.4-1-2
	Karta przedmiotu rok akademicki 2017/2018		

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU

1. Nazwa przedmiotu:	Teoria treningu sportowego				
2. Kod przedmiotu:	16,1				
3. Okres ważności karty:	ważna od roku akademickiego: 2015-2018				
4. Forma kształcenia:	studia pierwszego stopnia				
5. Forma studiów:	studia stacjonarne / studia niestacjonarne				
6. Kierunek studiów:	Wychowanie fizyczne				
7. Profil studiów:	Praktyczny				
8. Specjalność:	Instruktorsko-trenerska				
9. Semestr:	V				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia				
11. Prowadzący przedmiot:	dr Władysław Szyngiera				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	Obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	j. polski				
15. Przedmioty wprowadzające oraz wymagania wstępne:					
16. Cel przedmiotu:					
Głównym celem przedmiotu jest wyposażenie studentów w wiedzę związaną z problematyką treningu sportowego i zdrowotnego, diagnozą przygotowania kondycyjnego, kształtowaniem zdolności motorycznych, planowania, realizacji i kontroli treningu i efektów po treningowych.					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów

W1	Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego.	dobranie wykładów i ćwiczeń adekwatnych do realizacji treści, opracowanie ćwiczeń dotyczących zagadnień testu obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć Kolokwia pisemne i ustne	wykład/ćwiczenia Audiowizualne, wykład informacyjny, wykład problemowy, nauczanie problemowe, dyskusja dydaktyczna	K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)
U1	Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu.				K_U12 (++)
K1	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju.				K_K01 (+) K_K05 (+++)

18. Formy i wymiar zajęć: wykład /ćwiczenia 15/15

19. Treści kształcenia:

Wykłady: Trening sportowy a trening zdrowotny. Efekty adaptacyjne treningu. Rzeczowa, czasowa struktura procesu treningowego. Obciążenia treningowe i ich klasyfikacja. Kierowanie, kontrola i samokontrola treningu sportowego oraz zdrowotnego. Kształtowanie zdolności motorycznych. Metody i formy treningowe.

Ćwiczenia: Wykorzystanie nowoczesnej aparatury pomiarowej. Pozytywne mierniki zdrowia. Konstruowanie jednostek i cykli treningowych kształtujących zdolności motoryczne. Programowanie i planowanie treningu sportowego i zdrowotnego w różnych etapach zaawansowania sportowego.

20. Egzamin: zaliczenie z oceną

21. Literatura podstawowa:

Zajac A., Chmura J. (red): Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice, 2016

Bangsbo J.: Sprawność fizyczna piłkarza. Naukowe podstawy treningu. COS Warszawa, 2009

Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B.: Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice 2009

Chmura J.: Szybkość w piłce nożnej. AWF Katowice, 2001

Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. AWF Warszawa 2001

Raczek J.: Antropomotoryka. PZWL, Warszawa 2010

Raczek J., Mynarski W., Ljach W.I.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice, 2002

Ulatowski T. (red.): Teoria sportu. UKFiT, Warszawa, 1992.

Sozański H.: Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa, 1999

Martens R.: Jak być skutecznym trenerem? Biblioteka trenera, Warszawa 2009

Chmura J.: Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne. PZWL, Warszawa 2014

Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 1991.

Raczek J.: Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. AWF Katowice 1986.
 Rygula I. (red.): Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice, 2005.

22. Literatura uzupełniająca:

Bompa T.: Cechy biomotoryczne i metodyka ich kształtowania. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Bompa T.: Teoria planowania treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Łasiński G.: Wprowadzenie do teorii treningu sportowego. AWF Wrocław 1991.
 Płatonow W.N.: Adaptacja w sporcie. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Płatonow W.N., Sozański H.: Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCM-SKFiS, Warszawa 1991.
 Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991

23. Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów kształcenia:

Lp.	Forma zajęć	Liczba godzin kontaktowych/pracy studenta	
		studia stacjonarne	studia niestacjonarne
1	Wykład	15	15
2	Ćwiczenia	15	15
3	Laboratorium		
4	Projekt		
5	Seminarium		
6	Inne/praca własna	60 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)	60 (przygotowanie do ćw. przygotowanie do wykładów, zapoznanie z literaturą i materiałami dydaktycznymi przygotowanie do kolokwium, konsultacje)
Suma godzin		30/60	30/60

24. Suma wszystkich godzin:	ST	NST	25. Liczba punktów ECTS:	ST	NST
	90	90		3	3
26. Liczba punktów ECTS uzyskanych na zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego:	1	1	27. Liczba punktów ECTS uzyskanych w wyniku samodzielnej pracy studenta:	2	2

28. Kryteria oceniania:

Efekt kształcenia	Ocena	Opis wymagań
K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17	bdb	Student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.

(+++)	+db	Student ma pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Więcej niż dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	db	Student ma uporządkowaną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny. Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	+dst	Student ma podstawową wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób dostateczny. Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Więcej niż dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	dst	Student ma podstawową wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób dostateczny. Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego. Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania. Zna zasady planowania procesu treningowego. Dostatecznie zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty.
	ndst	Student nie ma podstawowej wiedzy na temat KF. Nie zna terminologii używanej w naukach o kulturze fizycznej.
K_U12 (++)	bdb	Student potrafi wszechstronnie wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje kompleksowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie samodzielnych dobranych przykładów, logicznie i jasno konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu.
	+db	Student potrafi więcej niż dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie typowych przykładów, dobrze konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu.

	db	Student potrafi umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi dobrze posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu.
	+dst	Student potrafi w stopniu więcej niż dostatecznym wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną. Posiada umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi względnie poprawnie posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Dokonuje prawidłowej analizy zjawisk z zakresu KF na podstawie typowych przykładów, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu.
	dst	Student potrafi w stopniu podstawowym wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną. Posiada dostateczną umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Potrafi w formie podstawowej posługiwać się w mowie i piśmie językiem naukowym w tej dyscyplinie. Jest w stanie z pomocą dokonać analizy zjawisk z zakresu KF, wypowiedzi konstruowane są względnie poprawnie, choć wymagają poprawek. Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu.
	ndst	Student nie potrafi wykorzystywać podstawowej wiedzy teoretycznej, nie przedstawia, własnych poglądów, nie zna literatury w danej dziedzinie. Nie posiada umiejętności zastosowania wiedzy teoretycznej z praktyczną. Nie zna języka naukowego w tej dyscypliny. Nie zna pojęć, nie formułuje wniosków.
K_K01 (+) K_K05 (+++)	bdb	Student potrafi precyzyjnie i spójnie dysponować wiedzą z zakresu poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych, aktywnie uczestniczy w dyskusji prezentując własny punkt widzenia i argumentując go. Rzetelnie i terminowo realizuje powierzone zadania, z własnej inicjatywy poszerza zakres wiedzy z przedmiotu.
	+db	Student ma więcej niż dobrą świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych. Aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu.
	db	Student ma świadomość znaczenia nauki i zakresu wiedzy poruszanych podczas studiów, potrafi odnieść zdobytą wiedzę w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych. Aktywnie uczestniczy w zajęciach prezentując swój punkt widzenia, rzetelnie i terminowo realizuje powierzone mu zadania, z konieczności jest gotów poszerzać zakres wiedzy z przedmiotu.
	+dst	Student potrafi odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych. Biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu.

	dst	Student potrafi z pewnymi uchybieniami odnosić się do zdobytej wiedzy w projektowaniu dalszych zadań zawodowych i prywatnych. Biernie uczestniczy w zajęciach wykazuje znajomość poruszanych zagadnień, w miarę terminowo realizuje powierzone mu zadania, wykazuje ograniczoną gotowość poszerzania zakresu wiedzy z przedmiotu.
	ndst	Student nie potrafi odnieść zdobytych wiadomości do innych dziedzin, nie ma świadomości swojej wiedzy i umiejętności, nie rozumie potrzeby kształcenia i rozwoju, nie dokonuje samooceny swoich kompetencji, nie wyznacza kierunków dalszego rozwoju zawodowego i prywatnego.
29. Uwagi:		

Zatwierdzono:

.....
(data i podpis prowadzącego)

.....
(data i podpis)