

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

KARTA PRZEDMIOTU / MODUŁU

5

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:					
9. Semestr:	V				
10. Jedn. prowadz. przedmiot:	Instytut Kultury Fizycznej				
11. Prowadzący przedmiot:	dr hab. Jarosław Cholewa				
12. Grupa przedmiotów:	przedmioty specjalnościowe				
13. Status przedmiotu:	obowiązkowy				
14. Język prowadzenia zajęć:	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, planowania, realizacji i kontroli treningu i efektów potreningowych					
17. Efekty kształcenia:					
Ozn.	Opis efektu kształcenia	Metoda realizacji efektu kształcenia	Metoda weryfikacji efektu kształcenia	Forma prowadzenia zajęć	Odniesienie do efektów dla kierunku studiów
W	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	zaliczenie pisemne testu semestralnego obejmujące zarówno materiał ćwiczeń, jak i wykładów; wkład w dyskusję na tematy związane z problematyką analizy morfologicznej	wykład/ćwiczenia Audiowizualne, wykład informacyjny, wykład problemowy, nauczanie problemowe, dyskusja dydaktyczna	K_W12 (+) K_W11 (++) K_W17 (+++)
U	Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu.	obserwacja postępów i zaangażowania studenta podczas zajęć praktycznych	przygotowanie do zajęć (notatki), udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć		K_U12 (++)
K	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie. Potrafi opracować indywidualną strategię rozwoju.		udział w ćwiczeniach praktycznych, aktywność w trakcie przebiegu zajęć		K_K01 (+) K_K05 (+++)
18. Formy i wymiar zajęć:		wykład ćwiczenia ST: 15 ST: 15 NST 15 NST: 15			
19. Treści kształcenia:					
Wykłady: Trening sportowy a trening zdrowotny. Efekty adaptacyjne treningu. Rzeczowa, czasowa struktura procesu					

<p>treningowego. Obciążenia treningowe i ich klasyfikacja. Kierowanie, kontrola i samokontrola treningu sportowego oraz zdrowotnego. ontogenezy.</p> <p>Ćwiczenia:</p> <p>Wykorzystanie nowoczesnej aparatury pomiarowej. Pozytywne mierniki zdrowia. Konstruowanie jednostek i cykli treningowych. Programowanie i planowanie treningu sportowego i zdrowotnego w różnych fazach</p>					
20. Egzamin:		zaliczenie z oceną			
21. Literatura podstawowa:					
<p>Bompa T.O.(1999): Periodization, Theory and Methodology of Training. Fourth Edition, Human Kinetics, Champaign.</p> <p>Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 1991.</p> <p>Płatonow W.N., Sozański H.: Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCM-SKFiS, Warszawa 1991.</p> <p>Raczek J.: Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. AWF Katowice 1986.</p> <p>Ryguła I. (red.): Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice, 2005.</p> <p>Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu sportowego. COS. Warszawa 1999.</p> <p>Ważny Z.(1994): Leksykon treningu sportowego. Warszawa</p>					
22. Literatura uzupełniająca:					
<p>Bompa T.: Cechy biomotoryczne i metodyka ich kształtowania. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</p> <p>Bompa T: Teoria planowania treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</p> <p>Łasiński G.: Wprowadzenie do teorii treningu sportowego. AWF Wrocław 1991.</p> <p>Płatonow W.N.: Adaptacja w sporcie. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</p> <p>Płatonow W.N., Sozański H.: Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCM-SKFiS, Warszawa 1991.</p> <p>Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991</p>					
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:	
		90	90	ST	NST
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	<p>student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat kultury fizycznej, biegle zna fakty z zakresu KF, definiuje pojęcia z zakresu KF w sposób pełny.</p> <p>Zna problematykę wpływu aktywności fizycznej na organizm ćwiczącego.</p> <p>Zna sposoby diagnostyki stanu wytrenowania.</p> <p>Zna zasady planowania procesu treningowego.</p> <p>bardzo dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty</p>			

	db	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. dobrze zna terminologię używaną w naukach o kulturze fizycznej, samodzielnie i prawidłowo formułuje wnioski i interpretuje fakty
	dst	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. 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 przedstawić, 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 umiejętnie i dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną potrafi przedstawić, 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, poprawnie, z niewielką ilością błędów konstruuje swe wypowiedzi, Potrafi zaplanować pracę treningową skierowaną na osiągnięcie określonego celu
	dst	student potrafi dostatecznie dobrze wykorzystywać podstawową wiedzę teoretyczną, potrafi przedstawić, zaprezentować własne poglądy poparte argumentacją literatury w danej dziedzinie. 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 z zakresu wiedzy 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 potrafi umiejętnie i dobrze , 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 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 doksztalcania 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)