



KARTA PRZEDMIOTU

D3/3 Teoria treningu

Informacje ogólne

Nazwa przedmiotu i kod (wg planu studiów):	Teoria treningu (D3/3)
Nazwa przedmiotu (j. ang.):	Theory of sport training
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Poziom studiów:	Studia I stopnia
Profil:	Praktyczny (P)
Forma studiów:	Studia stacjonarne, studia niestacjonarne
Punkty ECTS:	1
Język wykładowy:	polski
Rok akademicki:	2021/2022
Semestr:	6
Koordinator przedmiotu:	Dr Krzysztof Frączek

Elementy wchodzące w skład programu studiów

Treści programowe zapewniające uzyskanie efektów uczenia się dla przedmiotu				
Celem przedmiotu jest przygotowanie teoretyczne studentów, przyszłych instruktorów sportu do prowadzenia zajęć treningowych w różnych grupach wiekowych. Student zapozna się z planowaniem procesu treningowego, zasadami doboru obciążeń, pozna strukturę rzeczową i czasową treningu, metody kształtowania zdolności motorycznych, techniki i taktyki.				
Liczba godzin zajęć w ramach poszczególnych form zajęć według planu studiów:		st. stacjonarne sem. 6-ćw. 10 godzin, w.-.15 godzin		
		st. stacjonarne sem. 6-ćw. 10 godzin, w.-.10 godzin		
Opis efektów uczenia się dla przedmiotu				
Kod efektu przedmiotu	Student, który zaliczył przedmiot zna i rozumie/potrafi/jest gotów do:	Powiązani e z KEU	Forma zajęć dydaktycznych	Sposób weryfikacji i oceny efektów uczenia się
D3/3_W01	Wiedza: 1. Wie jakie zmiany zachodzą w organizmie człowieka pod wpływem treningu sportowego. 2. Wie jak regenerować organizm po wysiłku, jaka jest rola odnowy biologicznej i psychologicznej w procesie treningowym. 3. Wie jakie czynniki należy uwzględnić w planowaniu zajęć treningowych, zna	K_W04	Wykład. Ćwiczenia praktyczne	Kolokwium, egzamin
D3/3_W02		K_W01		
D3/3_W03		K_W08		

	strukturę rzeczową i czasową treningu.			
D3/3_U01	Umiejętności 1. Potrafi dobierać metody, formy i środki w celu kształtowania sprawności ogólnej i specjalnej. Potrafi dobierać obciążenia treningowe w zależności od etapu szkolenia i wieku ćwiczących.	K_U02	Ćwiczenia praktyczne, konsultacje	Umiejętność doboru ćwiczeń na Sali, w siłowni. Ocena planu treningowego
D3/3_K01	Kompetencje społeczne: 1. Jest praktycznie przygotowany do pracy w charakterze instruktora sportu. Posiada odpowiednią wiedzę i umiejętności niezbędne do prowadzenia zajęć w klubie sportowym, SKS, UKS.	K_K09	Ćwiczenia praktyczne	Umiejętność doboru intensywności i rodzaju ćwiczeń .
Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS)				
Całkowita liczba punktów ECTS: (A + B)	1		Stacjonarne	Niestacjonarne
A. Liczba godzin kontaktowych z podziałem na formy zajęć oraz liczba punktów ECTS uzyskanych w ramach tych zajęć:	ćwiczenia praktyczne. wykład W sumie: ECTS		15 g. 10 g. 25 g. 0,8	10g 10g. 20g. 0,6
B. Formy aktywności studenta w ramach samokształcenia wraz z planowaną liczbą godzin na każdą formę i liczbą punktów ECTS:	Przygotowanie ogólne do zajęć przygotowanie do kolokwium przygotowanie do egzaminu Przygotowanie planu treningowego W sumie: ECTS		2 1 2 2 7g 0,2	5 1 4 5 15 g 0,4
C. Liczba godzin zajęć kształtujących umiejętności praktyczne w ramach przedmiotu oraz związana z tym liczba punktów ECTS:	ćwiczenia praktyczne przygotowanie planu treningowego W sumie: ECTS		15 g 2 17 g. 0,5	10 g 5 15 g 0,5

Dodatkowe elementy (* - opcjonalnie)

Szczegółowe treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:	Treści kształcenia: Wykład <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawowe zasady programowania szkolenia sportowego 2. Zasady, formy, środki i metody treningu 3. Obciążenia treningowe, objętość i intensywność treningu 4. Elementy określające wynik sportowy 5. Specyfika treningu sportowego kobiet 6. Zasady i środki odnowy biologicznej i psychopedagogicznej w procesie treningu 7. Jedność celów wychowawczych, edukacyjnych i sportowych; sport dzieci i młodzieży a wychowanie fizyczne Ćwiczenia <ol style="list-style-type: none"> 1. Trening sportowy jako proces pedagogiczny (podstawowe pojęcia) 2. Struktura treningu - kształtowanie zdolności motorycznych
---	--

	<p>na różnych etapach szkolenia</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Planowanie treningu i organizacja procesu szkolenia 4. Kontrola jako czynnik kierowania treningiem- diagnostyka w sporcie 5. Kwalifikacja do sportu - dobór i selekcja sportowa 6. Specyfika sportu kobiet. 7. Praktyczne przykłady jednostek treningowych
Metody i techniki kształcenia:	<p>Metody dydaktyczne:</p> <p>metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie, film szkoleniowy</p> <p>metody problemowe: dyskusja dydaktyczna</p> <p>metody praktyczne: opracowanie planu treningowego,</p>
* Warunki i sposób zaliczenia poszczególnych form zajęć, w tym zasady zaliczeń poprawkowych, a także warunki dopuszczenia do egzaminu:	Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Dopuszcza się jedną nieusprawiedliwioną nieobecność w semestrze. Dopuszczenie do egzaminu po zaliczeniu ćwiczeń i planu treningowego.
* Zasady udziału w poszczególnych zajęciach, ze wskazaniem, czy obecność studenta na zajęciach jest obowiązkowa:	Obowiązek aktywnego uczestnictwa studenta we wszystkich formach zajęć
Sposób obliczania oceny końcowej:	<ul style="list-style-type: none"> • Frekwencja na zajęciach 20% • Aktywność 10% • Ocena prezentacji 20% • Sprawdzian wiedzy 50%
* Sposób i tryb wyrównywania zaległości powstałych wskutek nieobecności studenta na zajęciach:	Udział w konsultacjach lub na dodatkowych zajęciach treningowych. Przygotowanie referatu
Wymagania wstępne i dodatkowe, szczególnie w odniesieniu do sekwencyjności przedmiotów:	
Zalecana literatura:	<p>Zalecana literatura:</p> <p>Literatura podstawowa:</p> <p>Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1993.</p> <p>Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu sportowego. COS, Warszawa 1999.</p> <p>Ryguła I. (red.): Wybrane elementy treningu sportowego. Katowice 1999.</p> <p>Raczek J.: Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego. AWF Katowice 1986.</p> <p>Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław, 1991.</p> <p>Literatura uzupełniająca:</p> <p>Czajkowski Z.: Nawyki czuciowo-ruchowe w działalności sportowej. Związek Stowarzyszeń KF Makroregion Śląski, Katowice 1995.</p> <p>Płatonow W.N.: Adaptacja w sporcie. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.</p>