

Teoria i metodyka treningu sportowego - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Teoria i metodyka treningu sportowego
Kod przedmiotu	16.1-WL-WF-TMTS
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	2
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• dr Mateusz Rynkiewicz

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę
Laboratorium	15	1	9	0,6	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

- Zapoznanie z wybranymi zagadnieniami teorii sportu;
- Określenie miejsca i roli teorii sportu w systemie szkolenia sportowego oraz w programie studiów w uczelni wychowania fizycznego;
- Wykazanie interdyscyplinarnego charakteru teorii sportu jako nauki.
- Pokazanie miejsca teorii sportu w systemie nauk o kulturze fizycznej;
- Prezentacja nowych tendencji w procesie treningu sportowego;
- Opanowanie umiejętności samodzielnego programowania procesu treningowego, kontroli efektów oraz korygowania jego przebiegu

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu teorii sportu, fizjologii ogólnej człowieka, podstaw pedagogiki i metodyki sportów indywidualnych i zespołowych.

Zakres tematyczny

Wykłady:

1. Struktura treningu sportowego.
2. Zasady prowadzenia kontroli w sporcie.
3. Technika sportowa jako specyficzny przejaw zdolności motorycznych.
4. Taktyka prowadzenia walki sportowej a efektywność procesu treningowego.
5. Metody, formy, środki treningowe.
6. Etapy procesu treningowego – ich typowe cele i zadania.
7. Wczesna specjalizacja sportowa – jej pozytywne i negatywne aspekty.
8. Zastosowanie metod modelowania w procesie treningu sportowego.

Laboratoria:

1. Struktura treningu sportowego
2. Sposoby rejestracji obciążeń treningowych
3. Przygotowanie techniczno-taktyczne w sporcie
4. Kontrola efektywności procesu treningowego
5. Kryteria testu i warunki jego prowadzenia

- 6.System szkolenia sportowego
- 7. Planowanie procesu treningowego

Metody kształcenia

Metody słowne; wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych. Metody eksponujące: film, pokaz. Metoda tekstu przewodniego, praca z książką, praca z dokumentem źródłowym.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
ma pogłębioną wiedzę z zakresu treningu sportowego oraz wybranych aspektów nauk o zdrowiu i ich powiązania z innymi dyscyplinami naukowymi	K2_W04	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca kontrolna - test egzaminacyjny z progami punktowymi	- Wykład - Laboratorium
potrafi sformułować plan treningowy odpowiadający potrzebom zdrowotnym i sprawnościowym klientów	K2_U05	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca kontrolna - test egzaminacyjny z progami punktowymi	- Wykład - Laboratorium
potrafi posługiwać się wyspecjalizowanymi narzędziami i technikami informatycznymi w celu tworzenia planów treningowych, a także analizować i krytycznie oceniać efekty swojej pracy	K2_U06	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca kontrolna - test z pytaniami zamkniętymi i otwartymi	- Wykład - Laboratorium
wykazuje aktywność i kreatywność w samodzielnym określeniu priorytetów i podejmuje działania służące realizacji określonych przez podopiecznych zadań	K2_U05	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca kontrolna - test egzaminacyjny z progami punktowymi	- Wykład - Laboratorium
potrafi motywować osoby w różnym wieku do podejmowania działań prozdrowotnych oraz czynnego uczestnictwa w aktywności fizycznej	K2_U09	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca kontrolna - test egzaminacyjny z progami punktowymi	- Wykład - Laboratorium
posiada pogłębioną wiedzę o metodach pomiaru w naukach o kulturze fizycznej oraz wykorzystania zaawansowanych metod, technik i narzędzi badawczych do diagnozowania stanu sprawności fizycznej oraz postępów treningowych podopiecznych	K2_W07	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca kontrolna - test egzaminacyjny z progami punktowymi	- Wykład - Laboratorium

Warunki zaliczenia

Ćwiczenia: zaliczenie na ocenę obejmuje materiał ćwiczeniowy, warunkiem zaliczenia jest otrzymanie przez studenta minimum 3 pozytywnych ocen cząstkowych z pięciu pytań jakie są mu zadawane podczas sprawdzianu, aby uzyskać ocenę pozytywną z pytania cząstkowego student musi wykazać się minimum 50% wiedzą jaka była mu zaprezentowana na zajęciach.

Wykłady: egzamin na ocenę obejmuje materiał wykładowy i ćwiczeniowy, warunkiem zdawania egzaminu jest uzyskanie oceny pozytywnej z ćwiczeń. Warunkiem zdania egzaminu jest otrzymanie przez studenta minimum 50% punktów z możliwych do otrzymania z testu.

Literatura podstawowa

- Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF.
- Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. RCMSzKFIS.
- Sozański H.: Wybrane aspekty kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu i treningu. PFSM Warszawa 2005

Literatura uzupełniająca

- Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. COS, Warszawa, 2003.
- Prus G.: Przygotowanie kondycyjne w sporcie. AWF, Katowice, 2003. Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu Kierunek: Wychowanie fizyczne 152

3. Sozański H. (red.): Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. Warszawa 1994. RCMSzKFIS.
4. Raczek J., Młynarski W., Ljach W.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF, Katowice, 2002.
5. Rynkiewicz T. Kajakarstwo klasyczne, AWF Poznań 2009.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Grażyna Biczysko (ostatnia modyfikacja: 31-10-2019 17:58)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ