

Nazwa przedmiotu/modułu:	Podstawy treningu sportowego
Nazwa angielska:	Basics of sport training
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Tryb/Poziom studiów:	Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie
Profil studiów	praktyczny
Jednostka prowadząca:	Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu
Prowadzący przedmiot:	dr Tomasz Jonak
Status przedmiotu:	

I. Formy zajęć, liczba godzin z planu nauczania

Semestr	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Łącznie	ECTS
5		20	-	20	2

II. Cel przedmiotu

C1 - Zdobyć wiedzy o teoretycznych i praktycznych aspektach treningu sportowego
C2 – Przygotowanie absolwenta do realizowania założeń programowych w szkole podstawowej oraz klubach sportowych

III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji

brak

IV. Oczekiwane efekty kształcenia**W zakresie wiedzy:**

W1. Ma podstawową wiedzę w zakresie teorii treningu sportowego

W2. Zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu treningu sportowego

W zakresie umiejętności:

U1. Potrafi zaplanować trening w sportach indywidualnych i zespołowych na etapie wstępnym

U2. Planuje proces aktywności ruchowej w oparciu o możliwości uczestników.

W zakresie kompetencji społecznych:

K1. Docenia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia

V. Treści programowe

Forma zajęć: Ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Specyfika treningu dzieci i młodzieży	2
Ćw. 2	Nabór, selekcja w szkoleniu sportowym	2
Ćw. 3	System szkolenia sportowego	2
Ćw. 4	Metody kształtowania zdolności motorycznych	2
Ćw. 5	Struktura czasowa treningu – I	2
Ćw. 6	Struktura czasowa treningu – II	2
Ćw. 7	Struktura czasowa treningu – III	2
Ćw. 8	Kontrola jako czynnik kierowania treningiem	2
Ćw. 9	Dokumentowanie i analiza obciążeń.	2
Ćw. 10	Kolokwium. Ocena wiadomości studenta. Zaliczenie przedmiotu	2

Suma godzin		20			
VI. Narzędzia dydaktyczne					
1.	Prezentacje multimedialne, filmy				
2.	Przygotowane testy				
VII. Metody dydaktyczne					
1.	Wykład informacyjny				
2.	Dyskusja dydaktyczna				
3.	Objaśnienie				
4.	Film dydaktyczny				
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)					
F1	Test zamknięty jednokrotnego wyboru.				
P1	Test z pytaniami otwartymi i zamkniętymi jednokrotnego wyboru.				
IX. Obciążenie pracą studenta					
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności			
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		20			
Przygotowanie do zajęć		10			
Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu		6			
SUMA GODZIN		36			
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		1			
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca					
Literatura podstawowa:					
1. Sozański H. Podstawy teorii treningu sportowego. COS Warszawa 1999.					
2. Januszewski J., Żarek J. Teoria sportu					
3. Kosendiak J. Wykłady z Teorii sportu dla studentów					
4. Starosta Wł. Motoryczne zdolności koordynacyjne. Instytut Sportu. 2003					
Literatura uzupełniająca:					
1. Zaporożanow W., Sozański H. Dobór i kwalifikacja do sportu. COS Warszawa 1997.					
XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji					
Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EU K_W_42 K_U_45 K_K_25	C 1	Ćwiczenia 1-9	1,2	1,3	
EU K_W_42 K_U_45 K_K_25	C 1, C 2	Ćwiczenie 10	1,2,4	1,3	P1
XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia					

Zaliczenie na ocenę wykładów na podstawie pisemnej odpowiedzi na test, składający się z 10 pytań testowych ocenionych w skali 0 pkt. odpowiedź nieprawidłowa, 1 pkt. odpowiedź prawidłowa.

Skala ocen:

6- dostateczny

7- dostateczny plus

8- dobry

9- dobry plus

10- bardzo dobry

XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

1. Informacje na temat miejsca odbywania się zajęć – zgodnie z planem zajęć
2. Informacje na temat terminu zajęć (dzień tygodnia/godzina) – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz na stronie internetowej WNMiT.
3. Informacja na temat konsultacji (godziny + miejsce)