

Nazwa przedmiotu/modułu:		Projektowanie treningu indywidualnego			
Nazwa angielska:		Individual training design			
Kierunek studiów:		Wychowanie fizyczne			
Zakres:		Trener personalny			
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
6		15	-	15	1
II. Cel przedmiotu					
C1 Wyposażenie studenta w umiejętność projektowania treningu indywidualnego					
C2 Pogłębienie wiedzy w zakresie procesu treningowego					
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji					
brak					
IV. Oczekiwane efekty kształcenia					
KW1. Ma wiedzę o potrzebach klientów na różnych etapach rozwoju					
KW2. Zna i rozumie zasadność tworzenia indywidualnych planów treningowych					
KU1. Potrafi zaplanować klientom w różnym wieku, indywidualny plan treningowy					
KU2. Potrafi dokonać kontroli i korekty indywidualnych planów treningowych					
KK1. Docenia znaczenie aktywności fizycznej					
V. Treści programowe					
Forma zajęć: Ćwiczenia					Liczba godzin
Ćw. 1	Struktura treningu sportowego, struktura obciążeń treningowych				2
Ćw. 2	Sportowe potrzeby klienta w różnym wieku				2
Ćw. 3	Wykorzystanie nowych technologii w procesie treningowym				2
Ćw. 4	Wspomaganie procesu treningowego				2
Ćw. 5	Kontrola skuteczności treningu				2
Ćw. 6	Indywidualne projekty treningowe – I				2
Ćw. 7	Indywidualne projekty treningowe – II				2
Ćw. 8	Kolokwium, zaliczenie przedmiotu				1
Suma godzin					15
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)	15				
Przygotowanie do zajęć	10				
Przygotowanie do testu podsumowującego zdobytą wiedzę z zakresu przedmiotu	6				
SUMA GODZIN	31				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1				
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca					
<u>Literatura podstawowa:</u>					
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					
<u>Literatura uzupełniająca:</u>					
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
K_W_42 K_U_49 K_K_12	C1, C2	Ćwiczenia 1-7	1,2	1,2,3,4	
K_W_42 K_U_49 K_K_12	C1, C2	Ćwiczenie 8	2	3	P 1
XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia					

Zaliczenie na ocenę ćwiczeń 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)