

Nazwa przedmiotu/modułu:	Teoria treningu sportowego
Nazwa angielska:	Theory Sports Training
Kierunek studiów:	Wychowanie Fizyczne
Zakres:	Trener personalny/Animator czasu wolnego
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

KW1. Ma podstawową wiedzę w zakresie teorii treningu sportowego
KW2. Zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu treningu sportowego
KU1. Potrafi zaplanować trening w sportach indywidualnych i zespołowych na etapie wstępnym
KU2. Planuje proces aktywności ruchowej w oparciu o możliwości uczestników.
KK1. Docenia znaczenie aktywności fizycznej

V. Treści programowe

Forma zajęć: Ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Podstawowe definicje w treningu sportowym	2
Ćw. 2	Zasady i metody w treningu sportowym	2
Ćw. 3	Specyfika treningu dzieci i młodzieży	2
Ćw. 4	Struktura czasowa treningu – I	2
Ćw. 5	Struktura czasowa treningu – II	2
Ćw. 6	Wykorzystanie środowiska przyrodniczego w treningu sportowym	2
Ćw. 7	Wspomaganie procesu treningowego	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				
4.	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. Zaporozanow 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_46 K_K_12	C 1	Ćwiczenia 1-9	1,2	1,3	
K_W_42 K_U_46 K_K_12	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)