

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Zespołowych Gier Sportowych

Nazwa zajęć: Planowanie i kontrola procesu treningowego		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: III	Semestr: VI
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS: 2
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	dr Adam Kubaszczyk, dr hab. Kazimierz Mikołajec	

Wymagania wstępne
brak

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy - student zna i rozumie:		
P_W01	Posiada elementarną znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego	M1_W03
P_W02	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	M1_W03
P_W03	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju z uwzględnieniem potrzeb sportu	M1_W05
P_W04	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychomotorycznego człowieka w zakresie niezbędnym do planowania i realizacji procesu	M1_W03

	treningowego	
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Potrafi przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym zaplanowanie procesu treningowego stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych, potrafi dokonać obserwacji sytuacji i zdarzeń pedagogicznych	M1U_04 M1U_07
P_U02	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wyznaczonych celów, dobra odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody pracy do etapu oraz okresu szkolenia	M1U_05 M1U_10
P_U03	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wyznaczonych celów, dobra odpowiednie środki, rozwiązania organizacyjne i metody pracy w zależności od potrzeb indywidualnych, wieku oraz stopnia zaawansowania ćwiczących	M1U_05 M1U_10
P_U04	Potrafi analizować efekty uzyskane w toku realizacji procesu treningowego oraz wprowadzać modyfikacje do założonego planu	M1_U07
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, dokonuje samooceny własnych kompetencji	M1_K01
P_K02	Rozumie konieczność prowadzenia zindywidualizowanych działań pedagogicznych w stosunku do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	M1_K03
P_K03	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów edukacyjnych i sportowych	M1_K05
P_K04	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach. Potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w sferze sportowej i edukacyjnej	SIP_K07 SIP_K04

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – wykłady
1.	Nie dotyczy
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Nabór do grupy szkoleniowej i współpraca z rodzicami
2.	Wieloletni program szkolenia sportowego w koszykówce (wiek 7-18 lat) – struktura czasowa i rzeczowa, zakresy umiejętności na poszczególnych etapach
3.	Znaczenie mini-koszykówki na początkowym etapie szkolenia
4.	Budowa jednostki treningowej, rodzaje jednostek treningowych
5.	Przykładowe jednostki treningowe o określonym akcencie i dla różnych grup pod względem zaawansowania techniczno-taktycznego
6.	Periodyzacja treningu sportowego
7.	Struktura i planowanie treningu i startów w mikrocyklu

8.	Struktura i planowanie treningu i startów w makrocyklu
9.	Struktura i planowanie treningu i startów w cyklu rocznym
10.	Wpływ ocena efektów treningu na planowanie
11.	Wpływ analizy obciążeń treningowych na planowanie
12.	Tworzenie planów indywidualnych i grupowych
13.	Program upowszechniania koszykówki SMOK
14.	Program dla dzieci i młodzieży uzdolnionej sportowo KOSSM
15.	Planowanie konsultacji szkoleniowej
16.	Program organizacyjno-szkoleniowy obozu sportowego

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Bompa T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2013
2. Mazur D., Mikołajec K. Koszykarski Atlas Ćwiczeń. Warszawa 2009
3. Mikołajec K., Niedbalski T. Banyś D. Decyzyjność 101 ćwiczeń
4. Zajac A., Chmura J. (red.) Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice 2016.

Literatura uzupełniająca:

1. Ljach W. Koszykówka. Podręcznik dla studentów AWF cz. II. Kraków 2007

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Obecność na zajęciach

Zaliczenie testu teoretycznego dotyczącego monitorowania i oceny poziomu wytrenowania i zaawansowania

Zaliczenie testu teoretycznego dotyczącego zasad planowania i periodyzacji treningu sportowego

Zaliczenie praktyczne z zakresu opracowania mikrocyklu treningowego

Zaliczenie praktyczne dotyczące opracowania makrocyklu treningowego

Osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

Pisemne prace zaliczeniowe

Obserwacja studentów

Ocena umiejętności praktycznych

Kryteria oceny efektów kształcenia:

2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50%)

3,0 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (punktacja 51-60%)

3,5 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (punktacja 61-70%)

4,0 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (punktacja 71-80%)

4,5 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (punktacja 81-90%)
 5,0 - student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (punktacja 91-100%)

Stosowane metody dydaktyczne

omówienie teoretyczne, forma zadaniowa, pogadanka, dyskusja dydaktyczna, warsztaty metodyczne, metody problemowe.

Nakład pracy studenta - bilans punktów		Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		26	
Samodzielna praca studenta:			
Studiowanie literatury		8	
Przygotowanie do zajęć		6	
Przygotowanie do zaliczenia teoretycznego		6	
Przygotowanie prezentacji		6	
Konsultacje wzajemne		2	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godzin, co odpowiada		punktom ECTS 2	

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		x		
P_W02		x		
P_W03		x		
P_W04		x		
P_U01			x	
P_U02			x	
P_U03			x	
P_U04			x	
P_K01				x
P_K02				x
P_K03				x
P_K04				x