

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



Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra Sportów Indywidualnych

Nazwa zajęć: Planowanie i kontrola procesu treningowego		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: III	Semestr: 6
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS:
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Grzywocz Ryszard, Iskra Janusz, Krupa Iwona, Matusiński Aleksander, Mehlich Ronald, Skowronek Tomasz, Socha Teresa, Szade Bartłomiej	

Wymagania wstępne
Rozmowa kwalifikacyjna, wskazana jest przeszłość zawodnicza lub czynny zawodnik w Lekkiej Atletyce

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	Zna pojęcie i istotę motoryczności ludzkiej, jej uwarunkowania oraz zasady skutecznego i efektywnego stymulowania jej rozwoju, z uwzględnieniem potrzeb sportu i edukacji	K_W07
P_W02	Zna i rozumie prakseologiczne podstawy procesu sportu zakres i sposoby przeprowadzania diagnozy, zasady operacjonalizacji celów oraz planowania pracy stosownie do wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących	K_W10
P_W03	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym stosownie do celów, rozwoju	K_W23

	psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy;	
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Potrafi zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań wybranej dyscypliny sportu oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i stopnia zaawansowania	K_U09
P_U02	Potrafi opracować i przeprowadzić jednostki treningowe zgodnie z zasadami nauczania-uczenia się i zasadami treningu sportowego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy	K_U11
P_U03	Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego i dydaktycznego	K_U20
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Docenia znaczenie nauk o kulturze fizycznej dla skuteczności i efektywności działania i wykorzystuje zdobytą wiedzę do projektowania działań zawodowych	K_K02
P_K02	Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych i edukacyjnych	K_K10
P_K03	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach, potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w działalności sportowej	K_K11

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Struktura rzeczowa procesu treningowego w lekkiej atletyce z uwzględnieniem wybranych konkurencji.
2.	Struktura czasowa procesu treningowego w lekkiej atletyce. Cykliczność procesu szkolenia, mikro i makrostruktura procesu szkoleniowego, zasady budowy mikrocykli, rodzaje mikrocykli.
3.	Zasady szkolenia, formy oraz rodzaje treningów stosowane w szkoleniu lekkoatletycznym.
4.	Środki treningowe, podział oraz stosowanie środków w zależności od zaawansowania sportowego uprawianej konkurencji, etapu szkolenia jak i okresu w rocznym cyklu szkolenia.
5.	Metody kształtowania zdolności motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość) w zależności do uprawianej konkurencji i zaawansowania sportowego (praktyczne rozwiązania).
6.	Zasady programowania szkolenia sportowego w lekkiej atletyce.
7.	Dobór i selekcja do lekkiej atletyki (rodzaje doboru i selekcji, kryteria selekcji, organizacyjne rozwiązania, wpływ czynnika morfologicznego na wybór uprawianej konkurencji).
8.	Kontrola szkolenia - (rodzaje kontroli, co się mierzy i kiedy, wykorzystanie najnowszej aparatury w kontroli i analizie obciążeń).
9.	Obciążenia stosowane w treningu w zależności od zaawansowania sportowego okresu w rocznym cyklu oraz uprawianej konkurencji.
10.	Wieloboje lekkoatletyczne - etapy szkolenia, przygotowanie motoryczne i techniczne, starty w konkurencjach indywidualnych oraz w wieloboju. Specyfika treningu wielobojowego (7-bój, 10-bój).
11.	Chód sportowy, specyfika konkurencji, dobór kandydatów, obciążenia w ramowym cyklu.
12.	Rola przygotowania szybkościowego w biegach sprinterskich, skokach oraz rzutach lekkoatletycznych i chodzie sportowym.
13.	Rola przygotowania siłowego w biegach sprinterskich, skokach oraz rzutach lekkoatletycznych i chodzie sportowym.
14.	Rola przygotowania wytrzymałościowego w biegach sprinterskich, skokach oraz rzutach lekkoatletycznych i chodzie sportowym.

15.	Rozkład akcentów treningowych w wybranych grupach konkurencji w rocznym cyklu szkolenia na różnym poziomie zaawansowania sportowego.
16.	Obciążenie w całorocznym treningu sprinterów z uwzględnieniem etapu szkolenia, zaawansowania sportowego i okresu w rocznym cyklu (układanie mikrocyklu i ich analiza). (6h)
17.	Obciążenie w całorocznym treningu stosowane w treningu miotaczy na różnym poziomie zaawansowania sportowego. Przykładowe mikrocykle i ich analiza.
18.	Obciążenie w całorocznym treningu w skokach lekkoatletycznych w zależności od okresu w rocznym cyklu oraz zaawansowania sportowego. Przykładowe mikrocykle i ich analiza
19.	Obciążenie w całorocznym treningu w biegach średnich i długich stosowane w różnych etapach szkolenia sportowego. Przykładowe mikrocykle i ich analiza.
20.	Obciążenie w całorocznym treningu w treningu wielobojowym na różnym poziomie zaawansowania w 7-boju i 10-boju. Przykładowe mikrocykle i ich analiza
21.	Obciążenie w całorocznym treningu w chodzie sportowym stosowane w różnych etapach szkolenia sportowego. Przykładowe mikrocykle i ich analiza.
22.	B.P.S. – praktyczne rozwiązania z uwzględnieniem poziomu sportowego i konkurencji
24.	Plany organizacyjno-szkoleniowe.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Borek Z., Gabrys T. (red) (2007) Lekkoatletyka Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Skoki, rzuty i wieloboje. cz. 2 AWF Katowice
2. Gabrys T., Borek Z. (red) (2005) Lekkoatletyka Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Biegi i chód sportowy. cz. 1 Fundacja AWF Katowice
3. Iskra J. (red.) (2004): Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF Katowice
4. Olszewski H. (2003): Plany treningowe pchnięcia kulą na okres przygotowawczy. Lekkoatletyka Nr 12.
5. Thompson P. J. L. (2014): Podstawy treningu Lekkoatletycznego. Oficjalny przewodnik IAAF dla trenerów. PZLA Warszawa

Literatura uzupełniająca:

1. Bompa T.O. (1988): Teoria planowania treningu. Warszawa
2. Iskra J., Walaszczyk A., Skucha J. (2015): Trening w biegach sprinterskich. AWF Katowice, PZLA Warszawa
3. Maćkała K. Kowalski P. (2007): Trening biegów krótkich. AWF Wrocław
4. Młeczko E. (1990): Współczesne koncepcje treningowe w konkurencjach wytrzymałościowych. Sport Wyczynowy Nr 3-4, s. 23-28.
5. Perkowski K., Śledziwski D. (1998): Metodyka podstawy treningu sportowego. Cos Warszawa.

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

Subiektywne:

- zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na kursie.
- Zaliczenie przedstawienia obciążeń treningowych w wybranej konkurencji na wybranym etapie szkolenia

Obiektywne:

- Zaliczenie organizacji imprezy sportowej.
- Zaliczenie testu z wiedzy na temat periodyzacji treningu w poszczególnych konkurencjach.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Zaliczenia przedmiotu:

- Obecność na zajęciach,
 - Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji i ćwiczeń do potrzeb aktualnych zajęć.
- (Dyskusja w trakcie zajęć)
- Zaliczenie teoretycznego programu treningowego dla wybranej konkurencji LA. (Prezentacja)
 - Przygotowanie obciążeń treningowych dla wybranej konkurencji w makrocyklu.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i

umiejętności praktycznych – na ocenę .

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki poszczególnych konkurencji oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia technicznie oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem

Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, wykład, dyskusja, pogadanka, film.

Nakład pracy studenta - bilans punktów		Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		26	
Samodzielna praca studenta:			
<i>przygotowanie do ćwiczeń</i>		13	
<i>studiowanie piśmiennictwa</i>		13	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS			

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