

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	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 Ryszard Jarząbek, dr Zbigniew Pawelak	

Wymagania wstępne
Student posiada podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu piłki ręcznej, zna podstawowe przepisy gry oraz wymagania sprawnościowe i motoryczne jakie stawia współczesna gra w piłkę ręczną zawodnikom i trenerom.

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	Prakseologiczne podstawy procesu sportu i edukacji, zakres i sposoby przeprowadzenia diagnozy, zasady operacjonalizacji celów oraz planowania pracy stosownie do wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących.	K_W10
P_W02	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, zasad planowania i kontroli w treningu szczypiornisty, stosownie do celów, rozwoju psychofizycznego ćwiczących, warunków pracy.	K_W23
W zakresie umiejętności – student potrafi:		

P_U01	Zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki.	K_U06
P_U02	Przeprowadzić diagnozę w zakresie umożliwiającym ukierunkowanie procesu treningowego i edukacyjnego w piłce ręcznej oraz działań kompensacyjno-korekcyjnych stosownie do potrzeb indywidualnych i grupowych, potrafi dokonywać obserwacji sytuacji i zdarzeń pedagogicznych.	K_U07
P_U03	Zaplanować proces treningowy stosownie do wymagań w piłce ręcznej oraz dobrać odpowiednie środki i metody realizacji wytyczonych celów z uwzględnieniem wieku ćwiczących, potrzeb indywidualnych i warunków pracy.	K_U09
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Samodzielnego dokonywania samooceny własnych kompetencji.	K_K01
P_K02	Odpowiedzialnego przygotowania się do swojej pracy, projektuje i wykonuje zadania wynikające z roli trenera i nauczyciela.	K_K09

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – wykłady
1.	Nie dotyczy
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu i jego kontroli w piłce ręcznej.
2.	Systemowo-Prakseologiczna Koncepcja Procesu Treningu Sportowego.
3.	Plan perspektywiczny - plan organizacyjno-szkoleniowy i roczny plan szkolenia dla zespołu młodzieżowego i seniorskiego.
4.	Planowanie jednostek treningowych, mikrocykli, mezocykli, makrocykli.
4.	Jednostka treningowa w piłce ręcznej młodzieżowej i seniorskiej – struktura.
5.	Obciążenia treningowe (wysiłkowe). Podstawowe pojęcia. Składowe obciążenia ze względu na strefy (źródła) zabezpieczenia energetycznego. Dobór i regulacja obciążeń. Rejestracja i analiza obciążeń.
6.	Kontrola jako czynniki kierowania treningiem. Istota i rodzaje kontroli.
7.	Kontrola procesu treningowego (testy sprawności ogólnej i specjalnej i ich wykorzystanie).
8.	Monitorowanie obciążeń treningowych w oparciu o zapis częstości skurczów serca. Wykorzystanie rejestratorów tętna (sport-testerów) w treningu sportowym.
9.	Fizjologiczna i biochemiczna kontrola procesu treningowego (kontrola bieżąca i etapowa) oraz markery stanu wytrenowania.
10.	Interpretacja badań wydolnościowych (VO2max., PPB, Pmax.).
11.	Programowanie rocznego (półrocznego) cyklu szkoleniowego dla wybranej grupy wiekowej.
12.	Metody terenowe do oceny wydolności tlenowej: - próba wytrzymałości tlenowej - test Coopera wersja standardowa, - próba wytrzymałości tlenowej – test Coopera wersja zmodyfikowana.
13.	Metoda do oceny sprawności układu krążeniowo-oddechowego:

	Beep Test w wersji Norweskiej.
14.	Ocena wydolności beztlenowej: - Wingate Test, - Test Quebec do oceny mocy beztlenowej, - test Norkowskiego do oceny wydolności beztlenowej.
15.	Ocena przygotowania zawodnika do obciążeń startowych w piłce ręcznej – Test Czerwińskiego.
16.	Ocena sprawności ukierunkowanej piłkarza ręcznego – Test Noszczaka.
17.	Dokumentacja pracy trenera. Dziennik trenera piłki ręcznej ZPRP.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Czerwiński J., Jastrzębski Z. (2016): Proces szkolenia w Zespołowych Grach Sportowych. Teoria i Praktyka. AWFIS, Gdańsk.
2. Norkowski H., Noszczak J. (2010): Piłka Ręczna. Zbiór Testów. ZPRP. Warszawa.
3. Nowiński W. (2000); „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną, COS, Biblioteka Trenera, Warszawa.
4. Zając A., Chmura J.:(2016): Współczesny system szkolenia w grach zespołowych. AWF Katowice.

Literatura uzupełniająca:

1. Spieszny M., Tabor R., Walczyk L. (2011): Piłka Ręczna. Technika, Metodyka, Podstawy Taktyki. KON Tekst, Kraków.

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

Obecność i czynne uczestnictwo we wszystkich ćwiczeniach. Zaliczenie teoretyczne z zakresu planowania i kontroli procesu treningowego na ocenę. Projekt indywidualny studenta. Projekt indywidualny studenta - obejmuje opracowanie autorskiego planu treningowego i kontroli dla wybranej grupy wiekowej. Ocenie podlegać będzie zarówno forma przygotowania opracowania, jej pomysłowość, jak i zgodność z wymaganiami i celami danego okresu szkolenia.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody kształcące – sprawdzanie w trakcie zajęć połączone z informowaniem studenta, co powinien poprawić. Metody podsumowujące – test sprawdzający wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne na zakończenie semestru, obejmujący zakres tematyczny z ćwiczeń.

Kryteria oceny efektów kształcenia na ocenę dst:

- ma elementarną wiedzę z zakresu planowania i kontroli procesu treningowego w piłce ręcznej,
- potrafi w stopniu podstawowym opisać testy sprawności ogólnej i specjalnej stosowane w piłce ręcznej
- potrafi zaplanować program szkolenia dzieci i młodzieży i przedstawić podstawowe treści treningowe na poszczególnych etapach
- ma podstawowe poczucie odpowiedzialności i etyki.

Ocena w poszczególnych semestrach jest średnią ocen zarówno z zaliczeń teoretycznych jak i praktycznych oraz dodatkowej aktywności, którą wykazuje się student w trakcie semestru.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę z planowania i kontroli procesu treningowego w piłce ręcznej. Wykazuje się dużą znajomością treści programowych z zakresu programowania,

monitorowania i kontroli treningu dzieci i młodzieży i seniorów. Wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student w dobrym stopniu opanował wiedzę teoretyczną i umiejętności z planowania i kontroli procesu treningowego w piłce ręcznej oraz treści programowe z zakresu programowania i kontroli treningu na poszczególnych etapach szkolenia dzieci i młodzieży. Uczęszczał na ćwiczenia, wykazując średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował przekazaną wiedzę teoretyczną i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne braki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji. Na zajęciach wykazywał małe zaangażowanie.

Stosowane metody dydaktyczne

Metody oparte na słowie: wykład, opowiadanie, pogadanka, opis, dyskusja, praca z podręcznikiem. Metody oparte na obserwacji i pomiarze: pokaz, pomiar. Metody oparte na praktycznej działalności studentów: laboratoryjna, zajęć praktycznych. Metody aktywizujące: burza mózgów, sytuacyjna, inscenizacji, problemowa, według zasady „LEARNS”.

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	26	
Samodzielna praca studenta:	26	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS		

Forma oceny efektów uczenia się

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