|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Organizacja i trening zdrowotny w sporcie masowym | | | | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | | | **Kierunek**: turystyka i rekreacja | | |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Lekkiej Atletyki** | | | | **Rok: 3**  **Semestr: 5 i 6** | |
| **Zakład Lekkiej Atletyki** | | | |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | | **Profil kształcenia:** | | **Status przedmiotu:** | |
| **Studia stacjonarne: pierwszego stopnia** | | **praktyczny** | | **obowiązkowy** | |
| **Język przedmiotu:**  **polski** | | **Forma zajęć:**  **wykład / ćwiczenia** | | **Wymiar zajęć stacjonarne**  **26 godzin** | |
| **Prowadzący przedmiot** | **Dr Ryszard Grzywocz, dr Marzena Paruzel, dr Ronald Mehlich** | | | **Sposób realizacji:** | |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów**  Pośrednie – przygotowanie do zajęć do części teoretycznej, przygotowanie do części praktycznej, podniesienie poziomu własnych zdolności motorycznych do potrzeba zaliczenia przedmiotu | |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Podstawy wiedzy z zakresuwybranychkonkurencji sportów indywidualnych  **Umiejętności:** Podstawowe umiejętności z wybranych konkurencji występujących w sportach indywidualnych  **Kompetencje społeczne:** Świadomość pozyskiwania samodzielnie wiedzy z zakresu sportów indywidualnych oraz poziomu własnych zdolności motorycznych | | |
| **Cele przedmiotu** | Celem jest zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi problematyki związanej z organizacją i treningiem w sporcie masowym. Wykorzystaniem wybranych dyscyplin indywidualnych w zakresie potrzeb treningu zdrowotnego. Poza realizacją efektów kształcenia związaną z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej (patrz: grupowe efekty kształcenia). | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się**  **Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** | | | |
| W1 | zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczych i humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki. | K\_W01 | P6S\_WG |
| W2 | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia. | K\_W07 | P6S\_WK |
| W3 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego. | K\_W09 | P6S\_WK |
| **W zakresie umiejętności** | | | |
| U1 | potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku. | K\_U01 | P6S\_UW |
| U2 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników. | K\_U02 | P6S\_UO |
| U3 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku. | K\_U05 | P6S\_UW |
| **W zakresie kompetencji społecznych** | | | |
| K1 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała. | K\_K02 | P6S\_KR |
| K2 | dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem. | K\_K03 | P6S\_KR |
| K3 | wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych. | K\_K10 | P6S\_UO |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Ćwiczenia:**  Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokaz  Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna  Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar  Metody eksponujące: film |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich 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 (51 do 60 % )  3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)  4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)  4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)  5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu** | | **Godziny**  **ST/NST** |
|  | Wykład:   1. Zajęcia organizacyjne – Organizacyjne i zdrowotne aspekty treningu zdrowotnego zalecenia WHO. Nadwaga i otyłość, stres zagrożenia dla ludzkości teoretyczne podstawy treningu zdrowotnego. Tlenowe i uzupełniające środki treningowe stosowane w treningu personalnym. 2. Dobór intensywności i czasu zajęć dla grupy w zależności od zaawansowania sportowego zasady treningu, formy i środki treningowe. 3. Sprzęt sportowy, dobór do rodzaju treningu-(miejsca, warunków pogodowych). Wykorzystanie pulsometra i nawigacji gps w zajęciach. 4. Rola i zadania rozgrzewki w zależności od proponowanej aktywności fizycznej. 5. Nordic Walking - omówienie technik oraz metodyki nauczania w treningu zdrowotnym. 6. Planowanie i organizacja imprez turystycznych, rekreacyjnych i treningowych uwarunkowania prawne, bezpieczeństwo, preliminarz. | 13+13 |
|  | Ćwiczenia:   1. Turystyka miejska i terenowa - nauka techniki Nordic Walking. 2. Turystyka miejska i terenowa - nauka poprawnej techniki biegu Jogging i slow jogging 3. Trening siłowy z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenowych oraz ukształtowania terenu (BOOT CAMP). 4. Rozgrzewki, różne warianty w zależności od miejsca, terenu i tematu zajęć - część praktyczna. 5. Organizacyjne i zdrowotne aspekty treningu (Nordic Walking, jogging, wycieczki rowerowe, rolki, ćwiczenia fitness, centra SPA, itp. wybór i realizacja studentów) 6. Organizacja event-ów dla zorganizowanych grup biznesu z wykorzystaniem walorów i bazy turystycznej (np. Katowicki Festiwal Biegowy, Beskidy, Jura Krakowsko-Częstochowska itp.). 7. Czynny udział lub wolontariat w trakcie Katowickiego Festiwalu Biegowego |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** | | |
| 1. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji oraz techniki i metodyki nauczania konkurencji do potrzeb aktualnych zajęć. 2. Aktywny udział w zajęciach. 3. Ocena podstawowych teoretycznych zagadnień związanych z organizacją treningu zdrowotnego. 4. Ocena podstawowych umiejętności praktycznych zastosowanych w trakcie organizacji Katowickiego Festiwalu Biegowego- zaliczenie wolontariatu | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**  **Udział w wykładach**  **Konsultacje** | 26 godzin ćwiczeń |  |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:**  **Przygotowanie prezentacji**  **Przygotowanie do zaliczenia** | 26 godzin |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **52 godziny**, co odpowiada **2 punktom ECTS** | | |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa**   1. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R.,Welk K.A. 2006, Fitness i Welles. Kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka. 2. Adrian-Rokni B., Wahl T., 2008 Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa 3. Kuński H. 2002, Trening zdrowotny osób dorosłych, poradnik lekarza i trenera. MedSportPress, Warszawa 4. Burger D., 2007 Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa 5. Mittenmaier R., Neureuther Ch. 2010 Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM Warszawa 6. Glover B., Shepherd J., Gloger S. 2007, Podręcznik biegacza, Zielonka, Buk-Rower. (przekł. z j. ang).   **Literatura uzupełniająca**   1. Kurz T., [1997]: Streching trening gibkości, COS, Warszawa 2. Perkowski K. Śledziewski D.,[1998]: Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Efekty uczenia się** | **Forma oceny** | | |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W1 | ~~x~~ |  |  |
| W2 | ~~x~~ |  | ~~x~~ |
| W3 | ~~x~~ |  |  |
| U1 |  | ~~x~~ |  |
| U2 |  | ~~x~~ |  |
| U3 | ~~x~~ | ~~x~~ |  |
| K1 |  |  | ~~x~~ |
| K2 |  |  | ~~x~~ |
| K3 |  |  | ~~x~~ |