|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 zdrowiui kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczychi 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 pokazMetody problemowe: dyskusja dydaktycznaMetody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiarMetody 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~~ |