

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



Wydział Wychowania Fizycznego
Katedra Motoryczności Człowieka

Nazwa zajęć: Przygotowanie motoryczne		
Kierunek: sport	Rok: 2019	Semestr: 3,4,5
Forma zajęć: Ćwiczenia	Wymiar zajęć: 78 godzin	Liczba punktów ECTS: 6
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	dr hab. Kajetan Słomka prof. AWF, Dr Michał Wilk	

Wymagania wstępne
Student powinien posiadać elementarną znajomość budowy organizmu oraz anatomiczne, fizjologiczne, biochemiczne oraz biomechaniczne podstawy funkcjonowania organizmu w spoczynku i w czasie wysiłku fizycznego, w tym dotyczących narządu mowy

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 podstawy teoretyczne diagnozy poziomu przygotowania motorycznego	K_W04
P_W02	Rozumie potrzebę obiektywnej oceny poziomu wyjściowego i postępów treningowych	K_W08
P_W03	Zna zasady, cele i funkcje treningu o zróżnicowanych akcentach	K_W23
W zakresie umiejętności – student potrafi:		

P_U01	Potrafi dokonać rzetelnej oceny motoryczności w oparciu o obiektywne narzędzia diagnostyczne	K_U07, K_U12
P_U02	Potrafi kształtować zdolności motoryczne	K_U11
P_U03	Potrafi zaplanować proces treningowy zgodnie z wymaganiami dyscypliny sportu	K_U09
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Dąży do dalszego poszerzania wiedzy oraz doskonalenia umiejętności	K_K03
P_K02	Jest odpowiedzialny za swoje działania w procesie treningowym	K_K08
P_K03	Potrafi działać w sposób kreatywny	K_K09

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
Semestr 1	
1.	Istota i znaczenie rozgrzewki
2.	Zasady metodyczne kształtowania zwinności
3.	Elementy metodyki kształtowania szybkości
4.	Diagnostyka wydolności fizycznej
5.	Energetyczna klasyfikacja wytrzymałości, wybrane metody treningowe
6.	Trening w warunkach wysokogórskich
7.	Trening plajometryczny
8.	Elementy metodyki treningu siły mięśniowej
9.	Metody treningu siły mięśniowej
Semestr 2	
1.	Ćwiczenia mięśni tułowia
2.	Ćwiczenia złożone oraz izolowane na dolną część ciała
3.	Ćwiczenia pchania na górną część ciała
4.	Ćwiczenia ciągnięcia na górną część ciała
5.	Planowanie treningu siły mięśniowej
6.	Parametry treningu mocy mięśniowej
7.	Pomiar siły i mocy mięśniowej w warunkach laboratoryjnych
8.	Wykorzystanie treningu funkcjonalnego w przygotowaniu motorycznym
9.	Nowoczesne formy treningu sportowego
Semestr 3	
1.	Piramida optymalnego przygotowania motorycznego
2.	Koordynacyjne zdolności motoryczne - Teoria
3.	Ocena deficytów funkcjonalnych (Functional Movement System, Y Balance Test)
4.	Znaczenie propriocepcji i jej doskonalenie w profilaktyce urazu
5.	Równowaga i jej znaczenie w sporcie
6.	Kształtowanie równowagi
7.	Założenia treningu funkcjonalnego dla kształtowania koordynacji ruchowej
8.	Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych KZM
9.	Pomiar potencjału koordynacyjnego w warunkach laboratoryjnych

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010.
2. Brown L. E., Ferrigno V. A. Training for Speed, Agility, and Quickness. Human Kinetics, 2005.
3. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2002.
4. Bompá T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie Sprawnościowe z Zespołowych Grach Sportowych
5. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K. Współczesny Trening Siły Mięśniowej. AWF Katowice, 2010 (wyd. II).

Literatura uzupełniająca:

1. Foran B. (Editor). High-Performance Sports Conditioning. Human Kinetics, 2001.
2. Boyle M. Advances in Functional Training. Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. Lotus Publishing, 2010.
3. Orzech J. Podstawy treningu siły mięśniowej. Wyd. Sport i Rehabilitacja, 2004.
4. Sands W.A., Wurth J.J., Hewit J.K. Basic of strength and conditioning manual. The National Strength and Conditioning Association.
5. Contreras B. Bodyweight Strength Training anatomy. Human Kinetics, 2014.

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

Uzyskanie zaliczenia oraz zdanie egzaminu z przedmiotów wchodzących w zakres modułu. Warunkiem zaliczenia poszczególnych zajęć modułowych jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia w wymaganym minimum stopniu (50%). W przypadku przedmiotu kończącego się egzaminem warunkiem dopuszczania jest wcześniejsze zaliczenie przedmiotu modułowego. Egzamin odbywa się w sesji egzaminacyjnej i ma formę pisemną.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Kontrola frekwencji na zajęciach, czynny udział w dyskusji, obserwacja studentów podczas zajęć praktycznych, ocena opracowanych projektów, kolokwium pisemne, egzamin pisemny.

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%)
- 4,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80%)
- 4,40 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90%)
- 5,00 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)

Stosowane metody dydaktyczne

Ćwiczenia: Objaśnienia, dyskusja dydaktyczna, prezentacje multimedialne, opracowanie projektów, zajęcia praktyczne

Nakład pracy studenta - bilans punktów		Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: Wg planu studiów, np.: udział w ćwiczeniach, udział w seminariach, konsultacje, zajęcia praktyczne		78	
Samodzielna praca studenta: Np. Przygotowanie do ćwiczeń Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp		78	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 156 godzin, co odpowiada 6 punktom ECTS			

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_U01			X	
P_U02			X	X
P_U03	X		X	
P_K01				X
P_K02				X
P_K03				X