

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



Wydział Wychowania Fizycznego Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Nazwa zajęć: Szkolenie dzieci i młodzieży		
Kierunek: sport	Rok: 2019/2020	Semestr: 1,2
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godzin	Liczba punktów ECTS: 4
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	mgr Miłosz Drozd	

Wymagania wstępne
<p>Wiedza: Znajomość podstawowej wiedzy z zakresu funkcjonowania układu ruchu człowieka i mechanizmów warunkujących jego możliwości ruchowe.</p> <p>Umiejętności: Podstawowa analiza ruchu z identyfikacją błędów w technice jego wykonania oraz umiejętność dostosowania zadań ruchowych</p> <p>Kompetencje społeczne: świadomość potrzeby samodzielnego zdobywania wiedzy</p> <p>Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów</p>

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	Posiada podstawową wiedzę z zakresu nauk biologiczno-medycznych o wpływie aktywności fizycznej, stylu życia, odżywiania i czynników środowiskowych na zmiany budowy i czynności organizmu z uwzględnieniem etapów rozwoju ontogenetycznego człowieka oraz różnic dymorficznych.	K_W03
P_W02	Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W04
P_W03	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_W04	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego i procesu edukacji	K_W08
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Posiada podstawowe umiejętności techniczne w zakresie sportów indywidualnych i form muzyczno-ruchowych oraz umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie sportów zespołowych	K_U02
P_U02	Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami do oceny efektów edukacyjnych	K_U03
P_U03	Potrafi 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_U04	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
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Rozumie, iż bez bieżącej aktualizacji jego wiedza staje się archaiczna i mało przydatna, a w wielu przypadkach może być szkodliwa, rozumie potrzebę ciągłego doskonalenia zawodowego	K_K03
P_K02	Jest przygotowany do adaptacji i działania w nowych warunkach i sytuacjach, potrafi myśleć i działać w sposób kreatywny w działalności sportowej i edukacyjnej	K_K11
P_K03	Rozumie potrzebę dbałości o własną sprawność fizyczną i zdrowie dla promowania zdrowia, właściwego wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego i trenera	K_K18

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Kształtowanie sprawności specjalnej dzieci i młodzieży w wybranych zespołowych grach sportowych – nauczanie i metodyka.
2.	Kształtowanie sprawności specjalnej dzieci i młodzieży w wybranych sportach indywidualnych – nauczanie, metodyka (lekkoatletyka, pływanie).
3.	Trening funkcjonalny Wybór odpowiedniego sprzętu w treningu funkcjonalnym dzieci i młodzieży. Zasady planowania treningu funkcjonalnego w oparciu o wynik z testu FMS dzieci i młodzieży.
4.	Nowoczesne metody i środki treningu Nauczanie ćwiczeń z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu treningowego w różnych metodach treningowych dzieci i młodzieży.
5.	Identyfikacja potencjału zawodnika Identyfikacja potencjału siłowego dzieci i młodzieży. Identyfikacja potencjału szybkościowego dzieci i młodzieży. Identyfikacja potencjału koordynacyjnych zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Znaczenie prawidłowego składu ciała dla możliwości wysiłkowych w sporcie dzieci i młodzieży oraz metody pomiaru. Nowoczesne testy stosowane do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania dzieci i młodzieży.
6.	Planowanie i programowanie treningu Periodyzacja treningu sportowego dzieci i młodzieży. Progresja obciążeń treningowych dzieci i młodzieży. Indywidualizacja treningu sportowego dzieci i młodzieży.
7.	Kształtowanie siły i mocy Metodyka kształtowania mięśni klatki piersiowej, grzbietu, kończyn dolnych, kończyn górnych, tułowia w treningu siły i mocy dzieci i młodzieży (cele motoryczne i metoda plajometryczna).
8.	Kształtowanie szybkości motorycznej Metody kształtowania szybkości motorycznej dzieci i młodzieży (strategia układania planów).
9.	Kształtowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych Metody kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych dzieci i młodzieży (metodyka zmienności ćwiczeń).
10.	Kształtowanie wytrzymałości Metodyka treningu wytrzymałości dzieci i młodzieży (strategia układania planów).

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej**Literatura podstawowa:**

1. Zajac A., Chmura J. Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice, 2016.
2. Grabowski H., Szopa J.: Eurofit – Europejski Test Sprawności fizycznej. AWF Kraków, 1989.
3. Talaga J. Piłka nożna Sprawność fizyczna specjalna Testy. Zys i s-ka, 2006.
4. Bomp T., Zajac A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice, 2013
5. Iskra J. i inni. Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów. AWF Katowice, 2006.

Literatura uzupełniająca:

1. Juras G. Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymywania równowagi ciała. AWF Katowice, 2003.
2. Zajac A., Wilk M., Poprzącki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej AWF Katowice, Katowice, 2009.
3. Cook G., Burton L., Kiesel K., Rose G., Bryant MF. Movement. Functional movement system. Screening, Assessment, Corrective Strategies. On target Publications, 2010.
4. Brandon L., Anatomia w treningu szybkości. Muza SA, 2011.
5. Grimshaw P., Less A., Fowler N., Burden A. Biomechanika ruchu. PWN SA, 2010.

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

Warunkiem zaliczenia poszczególnych semestrów jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%).

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia semestru. Egzaminy odbywają się w trakcie sesji egzaminacyjnej (zgodnie z organizacją roku akademickiego) i mają formę pisemną.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

Zaliczenie semestrów – obserwacja studentów, przygotowanie planów treningowych i ocena ich umiejętności praktycznych.
Egzamin końcowy – test z wiedzy dotyczącej szkolenia sportowego dzieci i młodzieży lub przygotowanie projektu (szczegółowego harmonogramu) szkolenia dzieci i młodzieży w wybranej dyscyplinie sportu.

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 %)

Stosowane metody dydaktyczne

Opis, pokaz, objaśnienie, wykład informacyjny, nauczanie problemowe, ćwiczenia praktyczne, dyskusja dydaktyczna.

Nakład pracy studenta - bilans punktów**Stacjonarne****Niestacjonarne****Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:**

Wg planu studiów, np. Udział w ćwiczeniach
Konsultacje

52 godziny:

52
2

Samodzielna praca studenta:

Np. Przygotowanie do ćwiczeń
Przygotowanie pracy, projektu, prezentacji
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu, udział w egzaminie itp

20
10
20

Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godziny, co odpowiada 4 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		X

P_W02	X	X	X	
P_W03	X	X	X	
P_W04	X	X		
P_U01			X	X
P_U02	X		X	
P_U03	X	X	X	
P_U04	X	X	X	
P_K01			X	X
P_K02	X		X	X
P_K03	X		X	X