

Opracowano w ramach realizacji projektu

„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Sportów Indywidualnych

Nazwa zajęć: Planowanie i kontrola procesu treningowego		
Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu	Rok: III	Semestr: 6
Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia	Wymiar zajęć: 26 godzin	Liczba punktów ECTS: 2
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	Lidia Kuba, Krzysztof Wilusz, Renata Firak, Jerzy Trzaska, Magdalena Głowacka, Paweł Kamiński	

Wymagania wstępne
Rozmowa kwalifikacyjna, wskazana jest przeszłość zawodnicza lub czynny zawodnik w gimnastyce, akrobatyce

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 podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych	K_W04
P_W02	Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego i procesu edukacji	K_W08
P_W03	Zna możliwości stosowania ćwiczeń, środków dydaktycznych, rozwiązań organizacyjnych, form i metod w treningu sportowym, dostosowanych do rozwoju psychofizycznego ćwiczących i warunków pracy	K_W23
W zakresie umiejętności – student potrafi:		

P_U01	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
P_U02	Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego i dydaktycznego	K_U20
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Docenia znaczenie nauk o kulturze fizycznej dla skuteczności i efektywności działania i wykorzystuje zdobytą wiedzę do projektowania działań zawodowych	K_K02

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Struktura rzeczowa procesu treningowego w gimnastyce z uwzględnieniem wybranych konkurencji.
2.	Struktura czasowa procesu treningowego w gimnastyce. Cykliczność procesu szkolenia, mikro i makrostruktura procesu szkoleniowego, zasady budowy mikrocykli.
3.	Środki treningowe, podział oraz stosowanie środków w zależności od zaawansowania sportowego uprawianej konkurencji, etapu szkolenia jak i okresu w rocznym cyklu szkolenia.
4.	Kontrola szkolenia - (rodzaje kontroli, co się mierzy i kiedy, wykorzystanie najnowszej aparatury w kontroli i analizie obciążeń).
5.	Obciążenie w całorocznym treningu na różnym poziomie zaawansowania. Przykładowe mikrocykle i ich analiza.
6.	B.P.S. – praktyczne rozwiązania z uwzględnieniem poziomu sportowego i konkurencji.
7.	Rola przygotowania szybkościowego w skokach.
8.	Rola przygotowania siłowego w wielobojach gimnastycznych.
9.	Rola przygotowania wytrzymałościowego w wielobojach gimnastycznych.
10.	Zasady szkolenia, formy oraz rodzaje treningów stosowane w szkoleniu gimnastycznym.
11.	Zasady programowania szkolenia sportowego w gimnastyce.
12.	Dobór i selekcja do gimnastyki (rodzaje doboru i selekcji, kryteria selekcji, organizacyjne rozwiązania, wpływ czynnika morfologicznego na wybór uprawianej konkurencji).
13.	Obciążenia stosowane w treningu w zależności od zaawansowania sportowego okresu w rocznym cyklu oraz uprawianej konkurencji.
14.	Plany organizacyjno-szkoleniowe.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej
Literatura podstawowa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Naglak Z. (1991): Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław. 2. Sozański H. (1993): Podstawy teorii treningu. Warszawa. Literatura uzupełniająca:
Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Subiektywne:

- zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na kursie.
- Zaliczenie przedstawienia obciążeń treningowych w gimnastyce na wybranym etapie szkolenia

Obiektywne:

- Zaliczenie testu z wiedzy na temat periodyzacji treningu w poszczególnych konkurencji.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Zaliczenia przedmiotu:

- Obecność na zajęciach,
- Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji i ćwiczeń do potrzeb aktualnych zajęć.
- Zaliczenie teoretycznego programu treningowego w gimnastyce sportowej. (Prezentacja)
- Przygotowanie obciążeń treningowych dla wybranego zawodnika w makrocyklu.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności praktycznych – na ocenę .

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki poszczególnych konkurencji oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia technicznie oraz uczęszczał na ćwiczenia wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem

Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, wykład, dyskusja, pogadanka, film.

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	26	
Samodzielna praca studenta:		
<i>przygotowanie do ćwiczeń</i>	13	
<i>studiowanie piśmiennictwa</i>	13	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 26 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			
P_W02				x

P_W03	x			
P_U01			x	
P_U02		x		
P_K01				x