

Nazwa grupy zajęć: Grupa zajęć z teorii treningu i diagnostyki		ECTS: 6
Wydział: Wydział Wychowania Fizycznego		Kierunek: wychowanie fizyczne
Nazwa jednostki prowadzącej grupę zajęć: Katedra Teorii i Praktyki Sportu, Zakład Treningu Sportowego		Rok : I Semestr: 1/2
Forma studiów/ rodzaj studiów: stacjonarne/niestacjonarne / studia : II stopnia	Profil kształcenia:	Status grupy zajęć: obowiązkowy
Język grupy zajęć: polski	Forma zajęć: Ćwiczenia / wykłady	Wymiar zajęć [stacjonarne / niestacjonarne]: 78/39
Koordinator grupy zajęć	dr Michał Wilk	Sposób realizacji:
Wymagania wstępne	<p>Wiedza: Podstawy wiedzy z zakresu fizjologii, anatomii i biochemii</p> <p>Umiejętności: Umiejętność podstawowej metodyki planowanie treningu sportowego</p> <p>Kompetencje społeczne: Świadomość zdobywania również samodzielnie wiedzy i umiejętności z wykorzystaniem narzędzi diagnostycznych.</p>	Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów
Cele grupy zajęć	<p>C1 (Identyfikacja potencjału sprawnościowego). Celem jest zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi problematyki diagnostyki i wykorzystania wyników badań, testów sprawnościowych w celu oceny i weryfikacji potencjału sprawnościowego.</p> <p>Założeniem realizowanego przedmiotu jest wprowadzenie słuchaczy do zagadnień związanych ze oceną możliwości sprawnościowych badanych osób, wykorzystania sprzętu diagnostycznego do precyzyjnej oceny potencjału, jak również precyzyjna i zindywidualizowana ocena uzyskanych wyników testów badań. Projektowanie, opiniowanie potencjału osobniczego w każdej grupie wiekowej.</p> <p>C2 (Teoria treningu). Wiedza i kompetencje studenta z zakresu planowanie systemów treningowych w szerokiej perspektywie zarówno w zakresie dyscyplin sportowych jak również w zakresie wieku uczestników procesu treningu.</p> <p>Merytoryczne przygotowanie studenta do zaprojektowania i przygotowanie procesu treningowego.</p>	

Lp.	Efekty uczenia się Student:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji *
W zakresie wiedzy			
W02	Posiada pogłębioną znajomość funkcjonowania organizmu w czasie wysiłku fizycznego oraz zmian adaptacyjnych pod wpływem treningu	K_W02	P7S_WG P7S_WK
W03	Zna zaawansowane kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz zaawansowaną metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych, oraz zasady praktyki opartej na argumentach naukowych, a także zaawansowaną metodologię badań	K_W03	P7S_WG P7S_WK
W10	Posiada poszerzoną wiedzę z zakresu sterowania procesem treningowym, zna zasady skutecznego i efektywnego procesu treningowego a także zaawansowaną metodologię badań oraz zasady kontroli lekarskiej	K_W10	P7S_WG P7S_WK
W zakresie umiejętności			
	Potrafi zastosować zaawansowane metody i techniki oceny		P7S_UW

U01	parametrów sprawności organizmu oraz interpretować wyniki a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych	K_U01	P7S_UK
U02	Potrafi zdiagnozować stan formy sportowej oraz określić zmiany adaptacyjne po treningu sportowym, a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych	K_U02	P7S_UW P7S_UK
U03	Potrafi zaplanować pracę treningową w zależności od poziomu sportowego oraz okresu treningu, a także współdziałać w planowaniu i realizacji zadań badawczych	K_U03	P7S_UW P7S_UK
U15	Potrafi wyszukiwać, analizować, oceniać, selekcjonować i integrować informacje z wykorzystaniem różnych źródeł oraz formułować na ich podstawie krytyczne sądy	K_U15	P7S_UW
W zakresie kompetencji społecznych			
K02	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy i umiejętności celem stałego modyfikowania i poszerzania zasobu środków stosowanych w procesie edukacyjnym i treningowym	K_K02	P7S_KK
K08	Jest przekonany o konieczności promowania zdrowego stylu życia, rozumie rolę nauczyciela wychowania fizycznego w szkole w tym aspekcie (ponadpodstawowy etap edukacji)	K_K08	P7S_KR

Stosowane metody dydaktyczne

Wykład z wykorzystaniem technik multimedialnych, wykład aktywny, ćwiczenia zadaniowe przy komputerach i urządzeniach pomiarowych; Wykład problemowy, objaśnienie, pokaz przy wykorzystaniu urządzeń pomiarowych, ćwiczenia przedmiotowe, praca w pracowni siły i mocy mięśniowej

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Metody weryfikacji efektów uczenia się: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.

Kryteria oceny efektów uczenia się:

- 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50 %)
- 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)
- 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)
- 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80 %)
- 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)
- 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)

Treści programowe grupy zajęć		Godziny ST//NST
1.	Identyfikacja potencjału sprawnościowego <ol style="list-style-type: none"> 1. Kryteria zaliczenia przedmiotu; Znaczenie i rola diagnostyki we współczesnym sporcie 2. Znaczenie składu ciała dla możliwości wysiłkowych w sporcie oraz metody pomiaru. 3. Najpopularniejsze testy stosowane do oceny wydolności fizycznej i stanu wytrenowania zawodnika. 4. Wydolność aerobowa i czynniki ją determinujące. 5. Koncepcja progu beztlenowego, wyznaczanie progu mleczanowego. 6. Diagnostyka wydolności anaerobowej, interpretacja wyników i zalecenia treningowe 7. Siła i moc mięśniowe oraz czynniki je determinujące 8. Kształtowanie siły i mocy mięśniowej, wyznaczenia wartości siły maksymalnej 9. Diagnostyka poziomu siły i mocy maksymalnej, interpretacja wyników i zalecenia treningowe 10. Diagnostyka stanu wytrenowania na różnych poziomach zaawansowania 	13/26//7/13

	<p>sportowego.</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Identyfikacja talentu sportowego (uzdolnienia ruchowe, talent sportowy, testy sprawnościowe, genetyka, optymalny wiek dla maksymalnych wyników sportowych). 12. Wpływ technologii na wynik sportowy. 13. Wydolność dzieci i młodzieży 14. Siła mięśniowa dzieci i młodzieży 15. Zaliczenie przedmiotu 	
2.	<p>Teoria Treningu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Specyficzne zasady treningu sportowego, środki treningowe, metody treningowe. 2. Czasowa struktura procesu treningowego (struktura, planowanie): <ul style="list-style-type: none"> - makrocykle, - mezocykle, - mikrocykle. 3. Rzeczowa struktura procesu treningowego (zadania treningu sportowego). 4. Metodyka kształtowania zdolności motorycznych: <ul style="list-style-type: none"> - zdolności szybkościowe, - zdolności siłowe, - zdolności wytrzymałościowe, - zdolności koordynacyjne, - gibkość. 5. Kontrola procesu treningowego; efekty treningowe, system kontroli. 6. Najnowsze tendencje w treningu sportowym; środki treningowe, metody treningowe. 7. Zaliczenie przedmiotu 	0/26/0/13
<p>Forma i warunki zaliczenia grupy zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia, a także forma i warunki zaliczenia poszczególnych zajęć wchodzących w zakres danej grupy zajęć</p>		
<p>Zaliczenie przedmiotu odbywa się na podstawie testu składającego się z 30 pytań. Oceny według punktacji: 30-27pkt – 5,0; 26-22pkt. – 4,5; 22-19pkt. – 4,0; 15-18 pkt – 3,5; 10-14pkt – 3,0.</p>		

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS	Stacjonarne	Niestacjonarne
<u>Identyfikacja potencjału sprawnościowego</u>	26	13
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
udział w ćwiczeniach	26	13
Udział w wykładach	0	0
Samodzielna praca studenta:	26	39
przygotowanie do ćwiczeń	8	21
realizacja zadań projektowych	7	7
zaliczenie	1	1
zapoznanie i przegląd literatury	10	10
<u>Teoria Treningu</u>	52	26
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:		
udział w ćwiczeniach	26	13
Udział w wykładach	26	13
Samodzielna praca studenta:	52	78
przygotowanie do ćwiczeń	26	38
realizacja zadań projektowych	7	13

zaliczenie	1	1
zapoznanie i przegląd literatury	18	26
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 156 godzin, co odpowiada 6 punktom ECTS		

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia danej grupy zajęć

Identyfikacja potencjału sprawnościowego
 Zajęc A., Chmura J., (red). Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych Wydaw. AWF, (2016)
 Zajęc A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. , Współczesny trening siły mięśniowej AWF (2009)
 Zajęc A., Waśkiewicz Z. Nauka w służbie sportu wyczynowego. AWF Katowice (2007).
 Bompa T., Zajęc A., Waśkiewicz Z., Chmura J. Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych. AWF Katowice. 2013
 Czuba M. Wpływ hipoksji normobarycznej na wydolność fizyczną oraz możliwości wysiłkowe zawodników dyscyplin wytrzymałościowych. AWF Katowice. 2013
 Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1993.
 Zajęc A., Waśkiewicz Z.: Nauka w służbie sportu wyczynowego. AWF, Katowice 2007.
 Bompa T.: Cechy biomotoryczne i metodyka ich kształtowania. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Bompa T: Teoria i metodyka treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Bompa T: Teoria planowania treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Czajkowski Z.: Nawyki czuciowo-ruchowe w działalności sportowej. Związek Stowarzyszeń KF Makroregion Śląski, Katowice 1995.
Teoria Treningu
 Zajęc A., Chmura J., (red). Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych Wydaw. AWF, (2016)
 Zajęc A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. , Współczesny trening siły mięśniowej AWF (2009) Zajęc A., Waśkiewicz Z. Nauka w służbie sportu wyczynowego. AWF Katowice (2007).
 Ryguła I. (red.): Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice, 2001.
 Sozański H.(red): Podstawy teorii treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1993.
 Bompa T: Teoria i metodyka treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Bompa T: Teoria planowania treningu. RCM-SKFiS, Warszawa 1990.
 Prus G., Zajęc A.: Trening wytrzymałości specjalnej w wybranych dyscyplinach sportu. Katowice 1999.
 Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991.
 Sozański H.(red): Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. RCM-SKFiS, Warszawa 1994

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
W02	X	X	
W03	X	X	
W10	x	X	
U01		X	X
U02		X	X
U03		X	X

U15		X	X
K02		X	X
K08		X	X

Macierz efektów uczenia się dla grupy zajęć

Efekty uczenia się	Przedmioty	
	Identyfikacja potencjału sprawnościowego	Teoria Treningu
W02	X	X
W03	X	X
W10		
U01	X	X
U02	X	X
U03	X	X
U15	X	X
K02	X	X
K08	X	X

* Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji dla obszaru nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w ramach szkolnictwa wyższego- poziomy 6/
poziomy 7