*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2020/2021 – 2021/2022**

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2020/2021

**1. Podstawowe informacje o przedmiocie**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Teoria treningu sportowego |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Medycznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej |
| Kierunek studiów | Wychowanie Fizyczne |
| Poziom studiów | II stopień |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | 1 rok, sem II |
| Rodzaj przedmiotu | podstawowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr hab. Prof. UR Zbigniew Barabasz |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Wykład: Dr hab. Prof. UR Zbigniew Barabasz  Ćwiczenia: dr Justyna Lenik |

**\* *-****opcjonalni*e,*zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

**1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| Sem. II | 5 | 10 |  |  |  |  |  |  | 3 |

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

**☐ zajęcia w formie tradycyjnej**

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)**:

Wykład: egzamin,

Ćwiczenia: zaliczenie z oceną

**2.Wymagania wstępne**

|  |
| --- |
| Student powinien umieć wykorzystać wiadomości z przedmiotów: antropomotoryka, teoria sportu dzieci i młodzieży, fizjologia |

**3. cele, efekty uczenia się, treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne**

**3.1 Cele przedmiotu**

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zapoznanie studentów z zagadnieniami teoretycznymi związanymi z kontrolą i planowaniem procesu treningowego w różnych grupach wiekowych. |
| C2 | Zapoznanie studentów z uwarunkowaniami i specyfiką treningu sportowego i zdrowotnego oraz ich różnicach |
| C3 | Przekazanie wiedzy dotyczącej metod kształcenia poszczególnych zdolności motorycznych u osób dorosłych oraz zapoznanie studentów ze specyfiką sportu kobiet |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **EK** (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01  , | Student wymieni i wyjaśni przyczynę powstawania po treningowych efektów adaptacyjnych oraz omówi uwarunkowania tych efektów. Student objaśni na czym polega specyfika treningu sportowego kobiet. Wyjaśni na czym polega proces planowania procesu treningowego. Wymieni i opisze rodzaje kontroli, efektów potreningowych i korekt, wytłumaczy na czym polega sprzężenie zwrotne w procesie kierowania treningiem. Wymieni i opisze metody treningu sportowego i zdrowotnego. | K\_W06 |
| EK\_02 | Student wymieni i opisze zasady zarządzania i marketingu w sporcie, wyjaśni na czym polega zarzadzanie klubem i marketing w klubie. | K\_W20, |
| EK\_03 | Metody kształtowania sprawności i wydolności fizycznej oraz postawy ciała, poszanowania praw własności intelektualnej; | SKN/WFII/W9 |
| EK\_04 | Potrzebę stosowania testów sprawności fizycznej, sprawdzianów umiejętności ruchowych i koordynacyjnych zdolności motorycznych (kzm); | SKN/WFII/W11 |
| EK\_05 | Student w zaawansowanym stopniu potrafi zaplanować strukturę czasową procesu treningowego. Student scharakteryzuje parametry obciążenia treningowego, wymieni i opisze podziały obciążeń treningowych | K\_U15, |
| EK\_06 | Student wypowiada się krytycznie konfrontując posiadaną wiedzę teoretyczną z treściami realizowanymi w trakcie zajęć oraz jest otwarty na wiedze pochodzącą z innych źródeł | K\_K01 |
| EK\_07 | myślenia i działania w sposób przedsiębiorczy w zakresie funkcjonowania instytucji, towarzystw i stowarzyszeń działających w obrębie kultury fizycznej i sportu; | K\_K08 |
| EK\_08 | Adaptowania metod pracy do zróżnicowanego poziomu rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej uczniów na poziomie szkoły ponadpodstawowej; | SKN/WFII/K1 |
| EK\_09 | Zachęcania uczniów do badania (samokontroli i samooceny) własnej sprawności fizycznej oraz systematycznej aktywności fizycznej; | SKN/WFII/K3 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| 1. Efekty adaptacyjne treningu i ich uwarunkowania |
| 2. Nowoczesna aparatura wspomagająca procesy treningowe |
| 3. Podstawy zarządzania i marketingu w sporcie |
| 4. Trening sportowy i zdrowotny |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Struktura czasowa treningu |
| Planowanie procesu treningowego |
| Kontrola jako czynnik kierowania treningiem |
| Obciążenia treningowe i ich klasyfikacja |
| Wybrane zagadnienia treningu sportowego kobiet |
| Metody treningowe kształtujące zdolności kondycyjne i koordynacyjne u osób dorosłych |

**3.4 Metody dydaktyczne**

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją,

**4. METODY I KRYTERIA OCENY**

**4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| Ek\_01 | Ocena podsumowująca - egzamin pisemny,  ocena formująca - kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć (ocena nauczyciela) | wykład, ćwiczenia |
| Ek\_02 | Ocena podsumowująca - egzamin pisemny, | Wykład |
| Ek\_03 | Ocena podsumowująca - egzamin pisemny, | Wykład |
| Ek\_04 | Ocena formująca -dyskusja (ocena nauczyciela) | ćwiczenia |
| Ek\_05 | ocena formująca - kolokwium, | ćwiczenia |
| Ek\_06 | Ocena formująca - obserwacja w trakcie zajęć (ocena nauczyciela) | ćwiczenia |
| Ek\_07 | Ocena formująca - obserwacja w trakcie zajęć (ocena nauczyciela) | ćwiczenia |
| EK\_08 | Ocena formująca - obserwacja w trakcie zajęć (ocena nauczyciela) | ćwiczenia |
| EK\_09 | Ocena formująca - obserwacja w trakcie zajęć (ocena nauczyciela) | ćwiczenia |

**4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)**

|  |
| --- |
| wykład – egzamin pisemny, warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie oceny pozytywnej z ćwiczeń.  Na egzaminie obowiązuje skala punktowa:  ocenę dostateczną student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 51% - 60% max liczby pkt ocenę plus dostateczną student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 61% - 70% max liczby pkt  ocenę dobrą student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 71% - 80% max liczby pkt  ocenę plus dobrą student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 81% -90% max liczby pkt  ocenę bardzo dobrą student otrzymuje wtedy, gdy uzyska 91% -100% max liczby pkt  Ćwiczenia – zaliczenie z oceną, która jest ustalana na podstawie kolokwiów cząstkowych pisanych na punkty (trzy kolokwia), aktywny udział studenta na zajęciach (udział w dyskusji)  ocenę dostateczną student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 51% - 60% max liczby pkt ocenę plus dostateczną student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 61% - 70% max liczby pkt  ocenę dobrą student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 71% - 80% max liczby pkt  ocenę plus dobrą student otrzymuje wtedy, gdy uzyska od 81% -90% max liczby pkt  ocenę bardzo dobrą student otrzymuje wtedy, gdy uzyska 91% -100% max liczby pkt |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | Udział w konsultacjach – 20  Udział w egzaminie – 2 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | Przygotowanie do zajęć – 23  Przygotowanie do egzamin – 15 |
| SUMA GODZIN | 75 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

**6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | nie dotyczy |

**7. LITERATURA**

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:   1. A.Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff; „Periodyzacja, teoria i metodyka treningu” - Warszawa 2010 2. H. Sozański: Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999 3. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. AWF Wrocław 1999 4. B. Prus: Trening sportowy. Katowice 2003 5. Raczek. J, Mynarski W., Ljach W,: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. AWF Katowice 2002. 6. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J.,: Podstawy teorii i technologii treningu sportowego Warszawa – Biała Podlaska 2013, Tom I i II |
| Literatura uzupełniająca:   1. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej u sportowców. COS, Warszawa 2001. 2. Naglak Z.: Trening sportowy /Teoria i praktyka/. PWN Warszawa 1999 3. Starosta W.: Motoryczne zdolności koordynacyjne, znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. Warszawa 2003. 4. Radzińska M., Starosta W.: Znaczenie, rodzaje i struktura skoczności oraz jej uwarunkowania. Gorzów Wlkp. 2002. 5. Trening – kwartalnik naukowo-metodyczny. 6. Sport Wyczynowy – dwumiesięcznik metodyczno-szkoleniowy. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)